ОБРАЗ ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНИ

ЕДА, КОТОРАЯ ДАЕТ ИММУНИТЕТ

Блюда для иммунитета

Лучшие рецепты со всего мира

Народные советы

Издательство ВЕДЫ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге собраны рецепты блюд из продуктов, целенаправленно формирующих стойкий иммунитет. Все рецепты проверены на практике и согласованы с врачами и диетологами. Они необходимы всем в наши дни, когда все шире распространяются аллергии и аутоимунные болезни, когда СПИД и разнообразные, все новые формы гриппа и прочие смертельные недуги грозно взимают лепту за комфорт нашей цивилизованной жизни.

Вы приготовите по этой книге прекрасные нежные салаты и закуски, пряные душистые супы, вкуснейшие легкие овощные и рыбные блюда по рецептам традиционной кухни народов мира, ароматные чаи и изумительные натуральные десерты. Пускай ежедневное меню станет источником радости и несокрушимого здоровья вашего, ваших детей и близких, старых и малых!

- Наталья Стрельникова
- Чего вам ждать от этой книги
- ЧТО МЫ ОБЯЗАНЫ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СВОЕГО ИММУНИТЕТА
- Что такое иммунитет и как он работает
- Для иммунитета вредно
- Убить микробов и вредные бактерии и размножить полезные
- Помочь нашим клеткам-зашитникам рождаться и жить
- ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛОК
- Что говорит медицина
- Блюда из фасоли
- Ореховые рецепты Галины Шаталовой
- ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ПОЛЕЗНЫЕ БАКТЕРИИ
- Что говорит медицина
- Целебный сквашенный березовый сок
- ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА
- Что говорит медицина
- Блюда из кукурузы
- ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ФИТОНЦИДЫ
- Что говорит медицина
- Блюда из лука
  - САЛАТЫ И ЗАКУСКИ
  - СУПЫ
  - ГОРЯЧИЕ И ПРОЧИЕ БЛЮДА
- ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН С
- Что говорит медицина

- Блюда из клюквы и брусники
  - САЛАТЫ И ЗАКУСКИ
  - СУПЫ
  - ДЕСЕРТЫ И СЛАДКОЕ
  - НАПИТКИ
- ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН А
- Что говорит медицина
- Блюда из тресковой печени
- ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В
- Что говорит медицина
- Блюда из пшена
  - САЛАТЫ И ЗАКУСКИ
  - СУПЫ И ПОХЛЕБКИ
  - КАШИ И ДРУГИЕ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА
- ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН Е
- Что говорит медицина
- Проростки злаковых культур
  - ОНИ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ИЗДАВНА
  - ЧЕМ ВООБЩЕ ПОЛЕЗНЫ ПРОРОСТКИ
  - ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОСТКОВ
  - ХРАНЕНИЕ ПРОРОЩЕННЫХ ВЕРЕН:
  - КАК УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОРОСТКИ
- Целебные рецепты из пророщенных зерен
  - МЮСЛИ И САЛАТЫ
  - СУПЫ
  - ГОРЯЧИЕ БЛЮДА, СОУСЫ
  - ВЫПЕЧКА И ДРУГИЕ БЛЮДА
  - НАПИТКИ
- ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЦИНК
- Что говорит медицина
- Блюда из овсяной крупы и геркулеса
  - САЛАТЫ И ЗАКУСКИ
  - СУПЫ
  - КАШИ И ПРОЧИЕ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА
  - ДЕСЕРТЫ И СЛАСТИ
- ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ СЕЛЕН
- Что говорит медицина
- Ячменные Блюда (перловая и ячневая крупы)
  - САЛАТЫ И ЗАКУСКИ
  - СУПЫ
  - КАШИ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА
- ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН РР
- Что говорит медицина
- Баклажаны для здоровья и иммунитета

- Блюда из баклажанов
  - ЗАКУСКИ, САЛАТЫ И КВАШЕНЬЕ
  - СУПЫ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА
- ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЙОД
- Что говорит медицина
- Блюда из кальмаров
  -
  - СУПЫ
  - ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Наталья Стрельникова
Еда, которая дает иммунитет

Стрельникова Н.

С 84 Еда, которая дает иммунитет. — СПб.: Издательство «Веды», 2010. — 256 с. — (Образ жизни — здоровье).

ISBN 978-5-9985-0649-9

В книге собраны рецепты блюд из продуктов, целенаправленно формирующих стойкий иммунитет. Все рецепты проверены на практике и согласованы с врачами и диетологами. Они необходимы всем в наши дни, когда все шире распространяются аллергии и аутоимунные болезни, когда СПИД и разнообразные, все новые формы гриппа и прочие смертельные недуги грозно взимают лепту за комфорт нашей цивилизованной жизни.

Вы приготовите по этой книге прекрасные нежные салаты и закуски, пряные душистые супы, вкуснейшие легкие овощные и рыбные блюда по рецептам традиционной кухни народов мира, ароматные чаи и изумительные натуральные десерты. Пускай ежедневное меню станет источником радости и несокрушимого здоровья вашего, ваших детей и близких, старых и малых!

© Н. Стрельникова, 2010

© «Веды»™, оформление серии, 2010

© Издательская Группа «Азбука-классика», 2010

Чего вам ждать от этой книги

Когда год назад вышла моя книга «Еда, которая лечит диабет», она сразу же стала бестселлером. Честно говоря, хотя я писала ее с большой любовью, вложила много труда, знаний и души, но такого ошеломляющего результата не ожидала. Допечатки за допечатками выходили из типографии. А потом мне начали приходить письма читателей.

— А против болезней сердца есть у вас книжка рецептов?

— Расскажите, что лучше готовить слепнущему мужу.

— Ребенок в коросте, аллергия замучила. Капусту и кабачки видеть уже не может. Чем мне его кормить?

— Издайте, пожалуйста, подборку рецептов для лечения спины.

Вначале я растерялась. Столько книг про здоровую пищу сейчас издается! Столько советов докторов звучит с экранов. Почему же такое внимание именно к моему скромному труду?

Хорошенько подумав, поняла, что моя книга отличается от прочих, на первый взгляд с ней очень схожих, тем, что я предлагаю не диеты, а простое, вкусное, обильное и разнообразное питание, блюда, которые легко готовить и вкусно есть всем членам любой семьи. Причем блюда, которые целенаправленно воздействуют на определенные стороны функционирования больного органа и поэтому исцеляют болезнь.

В самом деле, сейчас ведь очень много разнообразных продуктов в маркетах и на рынках. Просто глаза разбегаются. Еды — море! Покупай — не хочу! Фактически, все, что есть в продаже, мы уже попробовали или можем попробовать в любой момент.

Отправляется хозяйка за покупками и прикидывает, что ей сегодня на ужин семье приготовить, что на завтрак подать, из чего завтра обед сварить. И вот тут-то есть нюанс. Одно дело — купить то, на что упадет взгляд и на что хватает денег, из этого и готовить. Другое — на те же деньги в тех же магазинах купить продукты, полезные именно при своих заболеваниях, и с легкостью приготовить из них обед и ужин, которые с удовольствием будет есть вся семья. Не слизистый отвар, не паровые котлеты, не манный пудинг… Бррр… Даже писать, и то неприятно!

Так случилось, что среди наших друзей много врачей. Их практический многолетний опыт и знания я решила поставить на службу здоровью моих будущих читателей. Поэтому именно с их помощью стала составлять сборники рецептов по отдельным недугам. Собственный опыт работы в социальной сфере помог

быстро и эффективно разобраться с тем, что именно из предлагаемого врачами будет доступно всем по цене и необременительно в приготовлении, от каких недугов нужно в первую очередь избавляться путем грамотного подбора повседневной пищи.

На это ушел год. Я подготовила к печати целую серию книжек. Рецепты в каждой строго выверены с врачами-специалистами соответствующей квалификации и с диетологами. И что самое главное — проверены на практике.

Я не могла предложить читателям неизвестные мне блюда. А приготовить их самой было нереально. Что делать? Вопрос не давал покоя, но ответа не было. Как-то раз, поймав мой блуждающий взгляд, свекровь приступила с решительным вопросом:

— В чем дело, Наташа? У тебя что-то не ладится? Я могу тебе помочь?

Я объяснила.

— И в чем проблема? Я целыми днями дома, твоя мама тоже. Что мы, не поможем? Целый год наша семья, включая свекровь и родителей, увлеченно работала над проверкой рецептов. Готовить «по-простому», по-старому им было некогда. По квартире, что ни вечер, разносились восхитительные ароматы. Мама то терла творог, то парила курагу. Свекровь на своей территории увлеченно составляла композиции масел с авокадо, свекор экспериментировал с разными видами рыбы (он заядлый рыбак и опытный дегустатор рыбных блюд). Сын по утрам вскакивал на полчаса раньше и варил на завтрак все новые каши, добавлял в них то или это, добиваясь наилучшего вкуса. По вечерам не умолкали телефоны — все обменивались результатами экспериментов и обсуждали тонкости приготовления тех или иных блюд.

В результате от многих рецептов мы отказались: получалось либо слишком сложно в приготовлении, либо невкусно, либо дорого, либо просто «скучно», как определил однажды маленький внук, отведав поданное ему дочкой фруктовое пюре, на которое я возлагала большие надежды. Многое улучшили, упростили, облагородили.

Окончательные подборки рецептов были еще раз обсуждены с докторами и все, на что они *с* сомнением морщили нос, безжалостно выброшено.

В итоге осталось то, что осталось. Каждая книга включает в себя блюда, приготовленные из продуктов, специфических для лечения какой-либо болезни.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ НИ ЭТИ РЕЦЕПТЫ,

НИ КАКИЕ ДРУГИЕ ВЗАМЕН НАЗНАЧЕННОГО ВРАЧОМ ЛЕЧЕНИЯ! НИКОГДА!

ЕСЛИ ВЫ ИЛИ БЛИЗКИЕ БОЛЬНЫ, ЛЕЧИТЬ ВАС ДОЛЖЕН ВРАЧ!

Диагноз больному может поставить только доктор. Лечение назначить — он же. Если вы не верите одному врачу, ищите другого. Но не меняйте традиционное, выверенное, ортодоксальное лечение на шарлатанские снадобья, на уверения, что вас стопроцентно вылечат «безмедикаментозно», «нетрадиционно», «без операции», «травками», «руками», «энергоинформационным полем» и прочей ерундой Практика показывает, что вы все равно неизбежно окажетесь в итоге в кабинете врача, но цена задержки порой непоправимо велика — она вообще может стоить жизни. Поэтому помните, что любая еда, любые «травки», любые процедуры могут лишь сопровождать основное лечение болезни, но НИКОГДА не заменят его. кроме того, нужно понимать, что рекомендации этих (да и всех других) книг носят общий характер. Любые сопутствующие ваши заболевания могут сделать недопустимыми для вас самую полезную при другом заболевании еду. Поэтому еще и еще раз предупреждаю всех:

КНИГА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ПОСОБИЕМ!

ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СОГЛАСОВАНЫ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

Задача моих рецептурных справочников — научить вас питать свой организм продуктами, содержащими именно те вещества, которые дадут ему возможность бороться с конкретным недугом.

Я уверена, что в этой книге вы найдете все необходимое, чтобы, заходя в продуктовый отдел магазина, быстро определить, что купить на сегодня и что — на завтра, чтобы не просто накормить себя и семью, но накормить именно тем, что будет день за днем дарить вам исцеление.

В дополнение к первой книжке про еду, которая лечит диабет, я написала за этот год про еду, которая лечит сердце и сосуды, позвоночник и суставы, аллергию, нервы, астму, зрение, грипп и простуду, кожные болезни, алкоголизм, которая дает иммунитет и которая тормозит и предупреждает рак. Не хмурьтесь недоверчиво: мол, не многовато ли будет? Дело в том, что уже на этапе разговоров с врачами и чтения специальной диетологической литературы оказалось, что есть ряд продуктов питания, жизненно необходимых при самых разных болезнях. Поэтому некоторая (хотя и небольшая) часть рецептов в книгах этой серии повторяется.

Наконец-то он наступил, долгожданный момент — закончена работа над первой книжкой из этой серии! Остальные были в той или иной мере готовы к печати. Я откатила стул от компьютера, оторвала взгляд от письменного стола, заваленного медицинскими пособиями и кулинарными книгами, огляделась по сторонам, будто впервые увидела привычные стены. И внезапно поняла: а ведь никто из нашей большой семьи за этот год ни разу не заболел острыми заболеваниями! Да и хронические недуги моих стариков, и врожденный порок сердца племянницы как-то поутихли, давненько не дают о себе знать. Значит, еда эта действительно лечит! Значит, недаром я невольно включила в эксперимент их всех — мужа, детей, внука, родителей и свекров, племянницу и ее деток.

Пошатываясь от напряжения последних недель, я вошла в уютную кухню, где за ужином собралась моя семья.

— Садись, — муж придвинул мне кресло, взял из буфета чистую тарелку и направился к плите.

— Чем кормить будут? — вяло плеснулся в голове вопрос. Но сил задать его не было. Я проследила взглядом за мужем, и к вящему своему изумлению увидела рядом с плитой несколько страниц корректуры только что сданной в издательство книги.

— Ты что, прямо по корректуре ужин готовил?

— А как еще? — удивился муж. — Ты же мне чистовые файлы не распечатала. Сказала, чернила в принтере закончились. Вот книжка выйдет, получишь авторские экземпляры — ясно дело, удобнее будет.

И тогда я поняла, что все получилось правильно!

Читайте, мои дорогие, готовьте по этим рецептам, и пускай действительно, как говаривал Гиппократ, «ваша пища будет лекарством»!

Ваша Наталья Стрельникова

ЧТО МЫ ОБЯЗАНЫ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СВОЕГО ИММУНИТЕТА

Что такое иммунитет и как он работает

Иммунитет — это защита нашего организма от любых инфекционных агентов: бактерий и их токсинов, вирусов, паразитов.

Иммунная система способна распознавать появление в организме всего чужеродного, например возбудителей инфекционных заболеваний, и мобилизоваться на эффективное их удаление или уничтожение с целью сохранения здоровья и жизнеспособности. Но не только с внешними врагами борется иммунитет. Известно, что в любом здоровом организме ежесекундно погибают старые клетки и возникают новые, в частности и клетки-мутанты, например раковые. Потенциально за секунду их могло бы образоваться от 10 до 100 миллионов, что, естественно, может привести к гибели организма, но мудрая природа этого не допускает — на помощь приходит иммунитет. Он защищает организм и от собственного брака неполноценных белков и клеток.

Иммунная система имеет свои органы и специальные клетки. К иммунным органам относятся костный мозг, вилочковая железа (тимус), селезенка, кишечник (в том числе аппендикс), миндалины, аденоиды, лимфатические узлы,

Что мы обязаны сделать для иммунитета система кровеносных и лимфатических сосудов. Их объединяет общая работа, которая построена по системе «свой — чужой», то есть по принципу: «сохраним, сбережем свое и уничтожим, обезвредим все чужеродное».

Иммунные органы производят иммунные клетки: они «путешествуют» по всем органам и тканям человеческого тела в поисках «чужаков» и также уничтожают их.

Человеческий организм имеет несколько взаимосвязанных линий защиты против враждебных микроорганизмов.

Первая — местный иммунитет, который присутствуют в организме всегда, даже если на него не оказывается негативное влияние микробов.

К нему относят:

• непроницаемость кожи и слизистых оболочек для большинства микробов — нос, глотка, пищевод, слизистая желудка;

• наличие в кожных секретах бактерицидных веществ, уничтожающих бактерии;

• присутствие в крови, слюне и слезах различных защитных веществ.

Вторая линия защиты — общий иммунитет. Это иммунная система организма. Она такая же самостоятельная система, как пищеварительная, нервная или эндокринная, однако в отличие от других, распределена по всему организму. Сюда входят лимфоидные органы и ткани: вилочковая железа, селезенка, лимфатические узлы и скопления лимфоидной ткани (например, небные миндалины), а также клетки костного мозга и крови — лимфоциты, которые являются функциональной единицей иммунной системы и постоянно циркулируют по телу с кровотоком.

В период наступления эпидемии нужно создать такие условия, которые могут поднять в организме иммунный статус. Иммуномодулирующими свойствами обладает очень небольшое количество природных веществ. Это эхинацея пурпурная и солодка. Из эфирных масел — базилик, тимьян, фенхель, жасмин, иланг-иланг, пачули. Все они как бы ускоряют реакцию перестройки организма на новый лад — выработку клеток крови, которые выходят на бой с вирусом.

Для иммунитета вредно

• стрессы, депрессия,
• курение (в том числе пассивное), алкоголь,
• выхлопные газы,
• работа по ночам, чрезмерные физические нагрузки, гиподинамия,
• переохлаждение,
• антибиотики и сильнодействующие лекарственные средства,
• голодные диеты.

Причиной плохого иммунитета могут стать и сбои в работе органов желудочно-кишечного тракта, и недостаток витаминов. Очень негативно сказываются на состоянии иммунитета и тяжелые заболевания либо хирургические вмешательства. После любой инфекционной болезни ослабляется иммунитет. Вирусные заболевания типа гриппа или ветряной оспы тоже нарушают работу иммунитета. Какое-то время после болезни человек будет очень подвержен различным заболеваниям.

Существует ряд медицинских препаратов, которые лечат одни болезни, но при этом разрушают работу иммунитета. К подобным лекарствам относятся препараты, применяемые для подавления иммунитета при аутоиммунных заболеваниях, препараты, применяемые для лечения онкологических заболеваний, стероидные гормоны, а также почти все антибиотики. Обычно при назначении подобных лекарственных средств, врачи учитывают эту особенность и вводят в курс лечения препараты, поддерживающие иммунитет.

Сильно подрывают иммунитет и хронические болезни.

Серьезный удар по иммунитету наносят паразиты, населяющие организм.

Убить микробов и вредные бактерии и размножить полезные

Для этого необходимо сделать четыре последовательных шага:

Помочь нашим клеткам-защитникам

• предоставить клеткам-защитникам полноценный материал (белок) для формирования их тел;

• напитать кишечник полезной микрофлорой;

• предоставить клеткам-защитникам полноценное питание в виде пищевых волокон;

• убить, устранить физически болезнетворные микроорганизмы.

Об этих четырех шагах мы с вами поговорим в первых четырех разделах этой книги. В них пойдет речь о том, что именно и зачем необходимо употреблять в пищу, чтобы создать жизнеспособный «корпус» полезных бактерий и скосить по возможности под корень рать вредоносных. А затем будут даны рецепты особо целебных блюд из данных продуктов, приготовленных по щадящим технологиям с сохранением всех полезных свойств данных продуктов для формирования мощного иммунитета.

Помочь нашим клеткам-зашитникам рождаться и жить

Это вторая задача, которую нужно выполнить для обеспечения полноценной работы иммунной системы.

Речь идет о том, что для бесперебойной работы наших защитников — клеток иммунной системы — их необходимо снабжать питательными веществами:

- белками,
- витаминами,
- минеральными веществами.

Между прочим, для синтеза иммунных тел требуется небольшое количество холестерина; поэтому позвольте себе ежедневно 10–15 г сливочного масла или такое же количество свиного сала, особенно с чесноком (сало и чеснок к тому же содержат такие ценные вещества, как селен и сера).

О том, какие именно белки, витамины и минералы требуются для построения несокрушимой иммунной защиты, и в каких продуктах они содержатся, вы узнаете из следующих разделов этой книги. Разумеется, они также сопровождаются рецептами целебных блюд.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛОК

Что говорит медицина

У нас на столе постоянно есть:

Куриное мясо, рыба (особенно тунец), сыр, яйца, капуста брокколи, цветная капуста, бразильские орехи (кешью), грибы, бобовые, крупы.

Они нам необходимы ежедневно, потому что содержат полноценный белок, который:

• необходим для синтеза иммуноглобулинов, которые и обеспечивают иммунитет организма;

• содержит весь набор аминокислот, причем в достаточном для иммунного ответа количестве;

• обеспечивает быстрое восстановление поврежденных вирусами клеток.

При дефиците каких-либо аминокислот лимфоциты — иммунные клетки, которые синтезируют иммуноглобулины — просто не в состоянии построить нормальные недефектные иммуноглобулины. Особенно пагубно сказывается на иммунитете дефицит незаменимых аминокислот: триптофана, лейцина, изолейцина, валина, треонина, лизина, метионина, фенилаланина.

В рационе обязательно должны присутствовать белки как растительного, так и животного происхождения при общем количестве белка 100 г в день (в пересчете на чистый белок).

Блюда из фасоли

Суп-пюре из фасоли по-марсельски

2 стакана цветной фасоли
2 ст. ложки риса
1 сладкий болгарский перец
Уг стакана сливок
2 ст. ложки сливочного масла

Перебрать, промыть и замочить фасоль на 10–12 ч. Воду слить, положить фасоль в кастрюлю, залить водой и варить 50–60 мин. Протереть сваренную фасоль вместе с отваром через сито. Перебрать рис, промыть его и отварить в течение 15–20 мин, затем откинуть в дуршлаг и обдать холодной водой.

Очистить перец от семечек, запечь в духовом шкафу, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Заправить пюре из фасоли маслом и сливками. Сваренный рис и кусочки печеного сладкого зеленого перца положить в каждую порцию супа при подаче на стол. Отдельно подать поджаренные на сливочном масле ржаные гренки.

Хлебный суп с фасолью и цветной капустой

!4 стакана фасоли
200 г пшеничный хлеба
1 репа
1 морковь
1 головка репчатого лука
400 г цветной капусты
2 л воды
1 корень сельдерея
1 ст. ложка сливочного масла
зелень петрушки или укропа по вкусу щепотка молотого кориандра соль по вкусу

Перебрать, замочить фасоль на 10–12 ч, слить воду, промыть. Почистить репу, морковь, корень сельдерея, нарезать их кубиками, цветную капусту промыть, разделить на соцветия. Подготовленные овощи и коренья сложить в кастрюлю, добавить заранее замоченную, набухшую фасоль, посолить, поперчить, влить горячую воду и варить 50–60 мин. В конце варки добавить натертый хлеб и, слегка обжаренный, мелко нарезанный

репчатый лук. При подаче на стол посыпать суп измельченной зеленью петрушки или укропа.

Фасоль с картофелем

1 стакан цветной фасоли 5–6 клубней картофеля
2 головки репчатого лука
2 ст. л. сметаны
2 свежих помидора
2 ст. ложки оливкового масла щепотка молотого чабреца щепотка молотого орегано щепотка молотого шалфея соль по вкусу

Замочить фасоль на 10–12 ч, воду слить, фасоль промыть, положить в кастрюлю, залить водой и варить 50–60 мин. Тщательно помыть и сварить картофель в мундире, остудить сваренный картофель, почистить, нарезать небольшими ломтиками, слегка обжарить, соединить со сваренной фасолью и перемешать. Мелко нарезать репчатый лук, слегка обжарить его, соединить с фасолью и картофелем. Добавить сметану, разбитые миксером помидоры, посолить, приправить пряностями и перемешать. Закрыть крышкой и поставить в предварительно разогретый духовой шкаф на 15–20 мин.

Фасоль, запеченная в горшочках

1 стакан белой сушеной фасоли
2 стакана воды
2 головки лука
1 морковь
1 помидор
1 ст. ложка томатной пасты
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка лимонного сока
!4 ч. ложки молотого кориандра
!4 ч. ложки молотого майорана

Замочить в соленой воде фасоль на 10–12 ч. Воду слить, фасоль залить водой и варить на слабом огне 50–60 мин, несколько раз сливая воду и наливая свежую. Нарезать лук полукольцами и слегка обжарить. Морковь натереть на крупной терке, посыпать молотым кориандром, посолить, добавить лимонный сок, перемешать и оставить на 40–50 мин. Помидоры нарезать кубиками. Вареную фасоль оставить в воде, в которой

она варилась. Заполнять горшочек, чередуя слои обжаренного лука, вареной фасоли, замаринованной моркови и помидоров. Залить сверху томатной пастой, разведенной в небольшом количестве фасолевого отвара, посолить, посыпать специями и долить несколько ложек отвара фасоли, чтобы жидкость покрыла овощи.

Поставить в предварительно разогретый духовой шкаф на 30–40 мин. Подавать к столу в горшочках.

Великопостная фасоль с орехами

1 стакан белой фасоли 1 '/г стакана воды

14 стакана чищеных грецких орехов

1 головка репчатого лука или 2 ст. л. измельченного зеленого лука большой пучок петрушки большой пучок любистока щепотка красного молотого перца соль по вкусу

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 10–12 ч. Воду слить, сложить фасоль в кастрюлю, залить свежей водой, варить 50–60 мин, периодически меняя воду. В сваренную фасоль засыпать мелко нарезанный лук, хорошо перемешать и прокипятить. Затем добавить истолченные ядра грецких орехов, посолить, поперчить, перемешать все деревянной ложкой. Выложить фасоль в салатник, посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать в горячем и в холодном виде.

Фасоль по-матросски

500 г филе трески

1 стакан фасоли

1 ст. ложка сливочного масла

4 ст. ложки оливкового масла

2 головки репчатого лука

2 зубчика чеснока цедра 1 лимона щепотка свежемолотого белого перца соль по вкусу

Фасоль перебрать, промыть замочить в холодной воде на 10–12 ч. Слить воду, промыть, залить водой и варить 50–60 мин. Отварить филе трески, охладить и мелко нарезать. Слегка потомить в смеси сливочного и оливкового масла с водой мелко нарезанный репчатый лук, добавить 2 ст. ложки вареной фасоли, перемешать и слегка потушить их вместе. Поверх лука с фасолью ровным слоем выложить кусочки трески, посыпать тертой цедрой, остальную фасоль насыпать поверх, посолить, поперчить и

тушить на среднем огне 10–15 мин.

Старый шропширский пудинг

2 стакана пестрой фасоли 5–6 клубней картофеля 2 головки репчатого лука 2 ст. ложки свежего сливочного масла черный молотый перец по вкусу соль по вкусу

Замочить фасоль на 10–12 ч, слить воду, фасоль промыть и отварить на слабом огне в течение 50–60 мин. Вымыть и почистить картофель, отварить его в подсоленной воде. Слегка потомить в ложке воды под крышкой мелко нарезанный репчатый лук. Протереть готовые фасоль и картофель, посолить, поперчить, перемешать.

Выложить половину картофельно-фасолевого пюре в смазанную маслом форму, разровнять, покрыть сверху томленым луком, накрыть оставшейся частью пюре, полить растопленным сливочным маслом. Запечь в течение 15–20 мин.

Картофельный салат с фасолью

3 клубня картофеля
% стакана пестрой фасоли
1 головка репчатого лука
!4 стакана сметаны
2 ст. ложки мелко нарезанного шнитт-лука
4 листа зеленого салата
1 ч. ложка дижонской горчицы
!4 ч. ложки сахара
1 ч. ложка винного или бальзамического уксуса
щепотка черного молотого перца
щепотка молотого ямайского перца
соль по вкусу

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 10–12 ч. Отварить в течение 50–60 мин. Картофель вымыть, отварить в мундире, охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Сахар, уксус, соль, перец, сметану и горчицу взбить.

Вареную фасоль и картофель соединить с мелко нарезанным репчатым луком, залить соусом и перемешать. Готовый салат посыпать мелко нарезанным шнитт-луком и выложить на листья салата.

Пряные фасолевые пирожки

тесто:

1 кг картофеля

1 -2 СТ. ЛОЖКИ муки

1 сырое яйцо СОЛЬ по вкусу!4 ч. ложки пищевой соды *фарш-*.

1 стакан фасоли масло сливочное

2 ст. ложки любого растительного масла

2 головки репчатого лука 4–5 зубчиков чеснока черный молотый перец по вкусу соль по вкусу

Фасоль замочить в холодной воде на 10–12 ч, воду слить, фасоль промыть, положить в кастрюлю, залить водой и варить 50–60 мин. Картофель почистить и натереть на мелкой терке, сцедить воду, натертую массу отжать. Смешать натертый картофель с мукой, влить взбитое яйцо, всыпать пищевую соду, посолить по вкусу и тщательно вымешать. Сваренную фасоль хорошо размять. Мелко нарезанный репчатый лук пассеровать в растительном масле, смешать с фасолью, добавить пропущенный через давилку чеснок, посолить и поперчить.

Сформовать лепешки из картофельного теста, в середину положить начинку из фасоли, закрыть начинку, слепить края лепешек. Положить пирожки на смазанный маслом противень швом вниз. Поставить в разогретую духовку и выпекать 15–20 мин.

Готовые пирожки полить пассерованным луком, плотно закрыть крышкой и поставить на 5-10 мин в остывающую духовку.

Пирожки подавать горячими, со сметаной или творогом, растертым со сливками или сметаной.

Песочный фасолевый торт

тесто:

1 стакан белой фасоли

1 стакан сахара

5 сырых яиц

стакана толченых ванильных сухарей

2 горсти красивых ярких цукатов соль по вкусу

крем:

1 сырое яйцо

!4 ст. сахара

1 ст. молока

100 г сливочного масла

1-2 ст. л. картофельного крахмала

Перебрать, промыть, и замочить фасоль на 10–12 ч., положить в кастрюлю, залить водой и варить 50–60 мин.

Провернуть сваренную фасоль через мясорубку. Растереть желтки с сахаром в пену, белки взбить. Желтки влить в фасоль, посолить, хорошо перемешать. Затем добавить взбитые белки, сухари, все тщательно перемешать Вылить фасолевое тесто на смазанную маслом и выложенную промасленной бумагой сковороду.

Выпекать в заранее разогретом духовом шкафу 40–45 мин при 200°.

Испеченный корж немедленно снять с бумаги, разрезать пополам.

Растереть яйцо с сахаром, влить молоко и добавить крахмал, разведенный в холодном молоке, поставить на слабый огонь и довести крем до загустения, постоянно помешивая. Слегка остудить получившийся заварной крем, добавить размягченное сливочное масло и взбить миксером.

Коржи промазать кремом и украсить торт цукатами.

Ореховые рецепты Галины Шаталовой

Котлетки из орехов

4 грецких ореха

100 г картофельного сока немного молотой корицы и мускатного ореха

Это диетическое блюдо можно готовить его из свежих или печеных орехов, с кожицей и без нее, растертых с водой или с различными соками, а может быть, и с настоями трав. Орехи в скорлупе замочить водой на 2–3 ч, аккуратно, не нарушая целостности половинок, вынуть ядра, слегка прогреть их на сковороде и перемолоть в кофемолке. Если в доме есть фарфоровая ступка с пестиком, то следует продолжать обработку в ступке. Растирая ореховую массу, подливать по капельке картофельный сок. Впрочем, не обязательно картофельный: в данном случае я выбрала его как наиболее нейтральный. Растирается орех как можно более мелко. Затем на тарелке формуется что-то вроде котлетки. Гарнир зависит от возможностей потребителя и его достатка, лишь бы это был натуральный продукт. Это может быть кислица с одуванчиком или ананас с апельсином, причем следует учесть, что кислица и одуванчик значительно более полезны.

Ореховые шары

20 орехов

100 г сушеных абрикосов

100 г сушеного чернослива

100 г сушеных яблок

100 г изюма без косточек

1 лимон

Орехи подготовить так же, как и в предыдущем рецепте, но истолочь их в ступке. Измельчать в кофемолке нет смысла, теряется вкус. Орехи можно подпылить перемолотой в кофемолке и прогретой на сковороде пшеницей или овсянкой. Сухофрукты замочить на ночь в холодной воде. Утром отжать или дать стечь воде через дуршлаг. Если фрукты будут слишком мокрыми, шары не получатся. Перемолоть фрукты в мясорубке вместе с лимоном

в цедре. Все тщательно перемешать. Фруктовое тесто должно быть очень тугим.

Увлажненной рукой скатать шарики размером примерно с круглую конфету «трюфель». Когда шарики немного обсохнут, обвалять их в толченых орехах. Шарик затем прокатывают по чистой доске, чтобы закрепить форму. Уложить шарики в коробку из-под шоколада или в вазу.

Чернослив с орехами

20 орехов

400 г чернослива (можно замочить заранее)

Грецкие орехи осторожно разделить ножом на половинки и извлечь ядра. Очищенные орехи запечь, но внимательно следить, чтобы они не пережглись, а стали чуть более хрупкими и приобрели соответствующий аромат. Орехи осторожно разделить на четвертушки и каждую из них вложить вместо косточки в чернослив. Варить чернослив или размягчать его на пару не имеет смысла: мягкая часть плода должна сохранить форму.

Тыква с орехами

1 маленькая тыква со сладкой оранжевой мякотью

20 орехов

1 ст. ложка меда.

Тыкву нарезать продолговатыми ломтями толщиной 5–6 см, надрезать зубчиками, как дыню, уложить на лист для выпекания. Выпекать следует осторожно, на медленном огне. Зубчики слегка смазать растопленным медом и обсыпать орехами, приготовленными, как в предыдущем рецепте.

Орехи с медом

2-3 ореха на порцию 1 десертная ложка меда

Орехи подготовить, как в предыдущих рецептах, истолочь ядра крупной крошкой или прокатать на доске скалкой. Многие предпочитают нарезать ядра ножом. Подготовленные орехи с медом выложить в розетку и подать к чаю.

Ореховый суп

6 орехов
1 картофелина
2 головки лука
1 морковь
корень петрушки
300 г капусты
200 г свеклы без белых прожилок
1 ч. ложка лимонного сока или 1 ст. ложка белого вина.

Картофель очистить от кожуры, лук нашинковать, морковь и петрушку порезать кружочками, вырезать из капустных листьев грубые стержни и сварить их вместе с корнеплодами. Тонкую часть листа нарезать и через несколько минут ввести в кастрюлю. Суп варится до готовности картофеля (примерно через 5–6 мин после закладки). Снять с огня и настоять под крышкой. Заготовить ореховую крошку, потереть на мелкой терке свеклу, сдобрить ее лимонным соком или вином. Ввести в кастрюлю, все размешать и посыпать орехами (орехи лучше насыпать в каждую тарелку отдельно).

Салат из ранней капусты с орехами

по 2 ореха на порцию
1 вилок капусты
лимонный сок или белое сухое вино
корица, гвоздика, имбирь
1 ч. ложка меда.

Капусту нашинковать соломкой и помять рукой, чтобы она осела, лимон или вино сдобрить медом. Полить капусту и обсыпать ее накрошенными орехами.

Соевый паштет с орехами

200 г орехов
1 кг сои
!4 стакана соевого масла
мускатный орех, имбирь, красный молотый перец по вкусу

Сою замочить за 2 суток до приготовления, воду менять 3 раза в день. Соевые бобы варятся около 1,5 ч, после чего воду заменить и сою вновь варить примерно 2 ч.

Второй бульон от сои можно использовать в супы. Сою протереть или перемолоть. Фарш размешать, добавить в него масло и специи по вкусу, затем сдобрить орехами, разделанными

в виде крупной крошки.

Морковь с орехами

по 3 ореха на порцию
400 г моркови
1 ч. ложка оливкового масла имбирь и корица.

Морковь тщательно отмыть и протереть салфеткой из грубого полотна, натереть на мелкой терке, сдобрить лимонным соком или вином с медом, обсыпать орехами.

Свекольный салат с чесноком и орехами

10 орехов
1 кг свеклы
1 головка чеснока
пучок зеленого лука пряности по вкусу

Свеклу отварить на пару, очистить и натереть на крупной терке. Чеснок очистить, зубки размять или очень мелко нашинковать. Орехи покрошить и высыпать в салат. Эту заготовку можно держать в холодильнике 2–3 дня, подавая к салату с капустой, с отварными баклажанами, с отварной фасолью и многим другим блюдам.

Салат из сырой свеклы с чесноком и орехами

10 орехов
1 кг свеклы
1-2 головки чеснока
сок 1 лимона или сухое виноградное вино
1 ст. ложка меда

Многие не знают, что сырой салат из свеклы — особое лакомство, вкус которого зависит от качества свеклы. Свекла с белыми кольцами отвратительна в сыром состоянии и для салатов с чесноком не годится. Хороший корнеплод выглядит как черная редька, но кожура у него очень тонкая, хвостик небольшой и тонкий, окраска на разрезе ярко-красная. Очищать свеклу от кожицы следует лишь в том случае, если она испорчена или пересохла при хранении, но предпочтительнее использовать свеклу в натуральном виде. Натереть ее на мелкой терке или воспользоваться мясорубкой. Чеснок очистить и раздавить, орехи

приготовить, как сказано в предыдущих рецептах. Лимонный сок или вино смешать с медом и окропить салат. При желании можно использовать пряности. Сырой салат может храниться в холодильнике 2–3 дня. Безусловно, лучше готовить его каждый раз заново, но для хозяйки это дополнительная нагрузка, а свекла дает возможность хранить блюдо более длительное время, чем другие овощи.

Проращенная пшеница с орехами

2 ореха на порцию
1 стакан проращенной пшеницы
‘Л стакана морковного сока
зелень петрушки и укроп

Пшеницу промыть и замочить на сутки. Когда появится беленькая точка зародыша, перемолоть зерна в мясорубке, ввести в фарш сок моркови и густо обсыпать орехами. Бели этим блюдом каждый день кормить ребенка на завтрак, он не будет знать, что такое простуда.

Лук с орехами

2 ореха на порцию
10 луковиц
пряности по вкусу

Лук очистить и мелко нашинковать. На дно толстостенной кастрюли налить малое количество воды (зависит от диаметра кастрюли, но чем меньше, тем лучше), довести в ней лук до мягкости. При желании можно прибавить немного томатного пюре. Орехи, как обычно, покрошить.

Простой ореховый соус

1 стакан очищенных грецких орехов
*/г стакана гранатового сока стакана воды
3-4 зубка чеснока
!4 стакана нежной огородной зелени
1 ч. ложка тертого красного перца
1 ч. ложка мелко истертого кориандра.

Все смешать и перетереть до состояния однородной пасты.

Сок облепихи с медом и орехами

8 грецких орехов
2 стакана ягод облепихи
1 стакан меда.

Протереть облепиху в эмалированном дуршлаге. Шелуху и зернышки просушить для зимних заготовок, сок размешать с медом и, разложив в розетках растертые орехи, полить их соком.

Рагу из тыквы с орехами и баклажанами

2 ореха на порцию
400 г тыквы
400 г баклажанов
400 г репчатого лука
200 г огородной зелени
200 г помидоров

Из мякоти тыквы и баклажанов нарезать кубики, лук мелко нашинковать, все овощи потушить, в самом конце ввести резаные помидоры, подкислить лимонным соком или вином, добавить по вкусу пряности, крошки орехов. Разложить горкой на порционные тарелки, вторая горка — из пряной зелени.

Салат из липовых листьев с орехами

4 ореха на порцию

4 стакана липовых листьев, лимонный сок или сухое виноградное вино

1 ст. ложка меда.

Листья нарезать крупными квадратами, облить их лимонным соком или вином, обсыпать орехами и окропить медом. Мед можно распускать в лимонном соке или вине.

Кабачки с помидорами и орехами

4 ореха на порцию
4 небольших кабачка
4 помидора

Молодые зеленцы кабачков нарезать целиком с семенами и отварить в минимальном количестве воды. Следить, чтобы кубики кабачков не переварились и не превратились в кашу.

Помидоры на минуту опустить в кипяток, снять кожицу, размять вилкой и облить полученной массой готовые кабачки. Ввести в блюдо крошку орехов.

Тушеная квашеная капуста с орехами

10 грецких орехов
800 г квашеной капусты
2 ст. ложки томата-пюре
1 стебель лука-порея

Капусту потушить до полуготовности в минимальном количестве воды, заправить томатом, смешать с орехами, измельченными в крошку, выложить на блюдо горкой. Капусту прикрыть колечками тонко нарезанного лука-порея.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ПОЛЕЗНЫЕ БАКТЕРИИ

Что говорит медицина

У нас на столе постоянно есть:

Простокваша, кефир, ряженка, йогурт, айран, тан, кумыс; все квашеное (капуста, квас, моченые яблоки).

Они нам необходимы ежедневно, потому что содержат полезные бифидо- и лактобактерии, которые:

• создают благотворную среду для размножения наших клеток-защитников;

• уничтожают болезнетворную микрофлору, что существенно помогает усиливать иммунитет;

• способствуют пищеварению, синтезируют аминокислоты, белки и прочие необходимые организму вещества;

• подавляют гнилостные и гноеродные микробы.

Хотя бы раз в день выпивайте стакан кефира, ряженки, йогурта. Это прекрасное подспорье для полезных бактерий вашего кишечника. Благодаря кисломолочным напиткам их число увеличивается, что обеспечивает нормальную работу организма. Не пренебрегайте и йогуртами. Полезные бактерии, содержащиеся в этих молочных продуктах, очень важны для хорошего пищеварения и иммунной системы, они успешно борются с размножением вредных бактерий. Натуральные биойогурты или биокефир усиливают выработку интерферона, участвующего в иммунных реакциях.

Кисломолочные продукты способствуют выработке особого белка — интерферона, который препятствует проникновению вирусов в клетки и ткани различных органов. Чтобы поддержать защитные силы организма, утром и перед сном выпивайте стакан кефира, простокваши, ряженки или натурального йогурта. Эти напитки отлично оздоравливают микрофлору кишечника, препятствуя размножению болезнетворных микроорганизмов.

Убивают полезные бактерии: консерванты, красители, ароматизаторы, антибиотики (после курса необходимо специально и интенсивно восстанавливать микрофлору; при назначении антибиотиков просите врача выписать вам рецепт на препарат, содержащий полезные бактерии!)

В этой связи необходимо вспомнить о полузабытом средстве — березовом соке. Сквашенный, как и свежий, он был одним из древнейших напитков на территории нашей страны. Березовица до X–XI века была основным русским напитком, затем уступила место квасу.

При сборе сока:

• Не следует делать больших надрубов, иначе дерево потеряет

много сока и может загнить или даже погибнуть.

• После окончания сбора сока отверстие на стволе дерева обязательно следует обмазать замазкой или краской, чтобы предотвратить гниение древесины.

• Вполне достаточно просверлить отверстие в стволе и плотно вбить в него короткую трубку, к которой подставить емкость для стока сока. После окончания сбора сока трубку следует вынуть, а отверстие плотно заткнуть обычной пробкой и обмазать краской.

Целебный сквашенный березовый сок

Березовица сырая

5 л березового сока
150 г ячменя или 200 г ржаных сухарей.

Свежесобранный березовый сок процедить, налить в небольшой бочонок и поставить в темное прохладное место. Через 2–3 дня, когда сок чуть закиснет, добавить поджаренные на противне ячменные зерна или ржаные сухари, дать постоять еще сутки и процедить.

Березовица вареная

5 л березового сока
25 г дрожжей.

Свежесобранный березовый сок сварить, чтобы испарилась часть воды, остудить, добавить дрожжи и дать побродить. Затем разлить в бутылки и закупорить. Хранить в прохладном месте.

Березовица с дичкой на меду

10 л березового сока
300 г ячменя
100 г сушеных груш-дичек
100 г меда.

Свежезаготовленный березовый сок процедить. Добавить в него обжаренный до золотисто-коричневого цвета ячмень, измельченные сушеные груши-дички и натуральный мед (его предварительно растворить в подогретом березовом соке).

Хранить в холодном месте.

Березовица с лимоном

5 л свежего березового сока
1,6 кг сахарного песка
2 ст. ложки дрожжей

1 л водки

2 средних лимона

В таз налить свежий березовый сок, положить сахар, размешать до его растворения и варить до тех пор, пока не укипит третья часть сока. Во время кипения снимать пену. Затем таз снять с огня, процедить сироп через чистую ткань прямо в бочонок или в большую стеклянную банку и, когда сок остынет до температуры 40°, влить туда же густой раствор дрожжей, водку, положить лимоны, нарезав их кружочками и вынув зернышки. Емкость не должна быть полной. Березовик оставить в теплом помещении для забраживания на 10–12 ч, затем вынести в холодное помещение или поставить в холодильник, где и оставить на 7 недель. После этого сок снова процедить, разлить в бутылки из-под шампанского, тщательно закупорить, прикрепив пробки к горлышку бутылки с помощью проволоки, и хранить в прохладном месте.

Березовый квас

1 л березового сока

цедра 1 лимона

4 ч. ложки сахарного песка

8 немытых изюмин

Из березы выпустить сок и разлить его тотчас же по бутылкам. В каждую бутылку положить сахар, лимонную цедру, изюм. Бутылки тщательно закупорить, прикрепив пробки к горлышку бутылки проволокой, и поставить в холодильник на 2–3 месяца. Готовый напиток должен хорошо пениться. Перед употреблением можно положить сахар по вкусу.

Березовый уксус

2 л березового сока 100 г водки

40 г меда

В бочонок или большую стеклянную банку залить березовый сок, добавить водку, мед. Поставить в теплое место, плотно не закрывая. Уксус будет готов через 2 месяца.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

Что говорит медицина

V нас на столе постоянно есть

Продукты богатые волокнами: растворимыми (овсяная крупа, яблоки, цитрусовые), нерастворимыми (отруби, неочищенные злаки, бобовые, семечки, фрукты).

Они нам необходимы ежедневно, потому что содержат пищевые волокна, которые:

• являются питанием для полезных бактерий;

• стимулируют иммунные изменения через: прямой контакт лактобактерий или бактериальных продуктов (компонентов клеточной оболочки или цитоплазматических компонентов) с иммунными клетками в кишечнике;

• устраняют дисбактериоз кишечника, тем самым способствуют укреплению защитных функций организма;

• служат естественным сорбентом — связывают и выделяют соли тяжелых металлов, яды и холестерин.

Пищевые волокна делятся на две группы: растворимые (пектин, клейковина) и нерастворимые (лигнин, целлюлоза, гемицеллюлоза). Растворимые волокна образуют желеобразную массу, которая участвует в процессе пищеварения и выводит из организма токсины. Нерастворимые волокна впитывают жидкости, токсины и непереваренную пищу.

Блюда из кукурузы

Кукуруза активно выводит из организма радионуклиды и стимулирует защитные силы организма. Так же, но более активно действует отвар из «шерстинок», в которые завернут початок. Однако поскольку эти волокна все же не являются пищевым продуктом, остановимся на рецептах блюд из кукурузы.

Простая кукурузная каша

1 стакан кукурузной крупы

2 'Л стакана вода

3 ст. ложки сливочного или топленого масла

соль по вкусу сахар по вкусу 3–4 ст. ложки изюма без косточек

Крупу тщательно промыть, засыпать в кастрюлю, залить горячей водой, добавить соль,

Продукты, содержащие пищевые волокна сахар, масло и предварительно замоченный и промытый изюм. Все перемешать, закрыть кастрюлю крышкой и поставить в предварительно нагретый духовой шкаф. Варить до мягкости. Горячую кашу перемешать, добавить масло и поставить в духовой шкаф. Кастрюлю не накрывать крышкой. Запечь кашу до появления румяной корочки. Подавать кашу с молоком.

Мамалыга с яйцами

!Л ст. кукурузной муки

1 стакан воды

1 ч. ложка сахарного песка

1 ст. ложка топленого сливочного масла

1 вареное яйцо

Просеять кукурузную муку через сито. В кипящую воду добавить соль, сахар, засыпать просеянную муку, но не размешивать, дать воде закипеть. Варить кашу, постоянно ее перемешивая, чтобы получилась однородная вязкая каша без комков. После этого поверхность каши сгладить, закрыть посуду крышкой и дать каше упреть на слабом огне в течение 10–12 мин. Варить эту кашу следует небольшими порциями и не ранее чем за 20 мин до подачи на стол, так как при более длительном хранении она становится черствой. К столу подавать горячую

кашу со сливочным, топленным или любым растительным маслом, сметаной, мелко рубленым яйцом, натертыми на терке сыром, брынзой.

Грузинская кукурузная каша

800 г кукурузной крупы
50 г кукурузной муки
200 г сыра сулугуни 1 л воды

Просеять кукурузную муку через сито. Тщательно промыть крупу, засыпать в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Кашу варить до готовности, снимая пену. В готовую кашу всыпать муку, быстро размешивая кашу деревянной лопаткой. Продолжать варить кашу на слабом огне 20 мин, в закрытой кастрюле. Нарезать сыр тонкими полосками. Засыпать сыр в кашу, тщательно перемешивая. Варить сыром 5 мин Готовую кашу осторожно перемешать деревянной лопаткой, смоченной в холодной воде. Подавать с молоком.

Каша Апшвтрыкь из кукурузной муки

150 г кукурузной муки
2!6 стакана молока
1 *'/г* стакана воды
соль по вкусу мед по вкусу

Просеять кукурузную муку. Обжарить муку, непрерывно помешивая, на сухой сковороде до образования кремового цвета, затем всыпать поджаренную муку тонкой струей в кастрюлю с

Продукты, содержащие пищевые волокна кипящей водой и, продолжая помешивать, варить 10–15 мин на слабом огне. Затем влить горячее молоко, посолить, положить сахар, тщательно размешать кашу и проварить еще 5–7 мин. Подавать с молоком, сливочным маслом.

Полента с грибным соусом

1 стакан кукурузной крупы
3 стакана воды
1 ч. ложка соли
300 г свежих грибов
2 ст. ложки белого сухого вина

2 зубчика чеснока
черный молотый перец по вкусу
большой пучок сельдерея
щепотка молотого имбиря
щепотка молотого мускатного ореха
соль по вкусу

Всыпать кукурузную крупу в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, довести до кипения, затем убавить огонь и варить, постоянно помешивая, чтобы разошлись все комочки. После этого кашу оставить упревать на очень слабом огне в течение 30–40 мин. Периодически помешивать, чтобы не пригорела. Грибы тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками и потушить в вине. Добавить в грибы соль, пряности и раздавленный чеснок, хорошо перемешать и держать на слабом огне до тех пор, пока не испарится почти вся влага. Выложить готовую поленту на тарелки, загарнировать грибами и посыпать рубленым сельдереем.

Блины кукурузные

‘/2 стакана кукурузной муки *x/г* стакана пшеничной муки 2 сырых яйца
’Л стакана молока
100 г сливочного масла
25 г дрожжей
5 ст. ложек сахара % ч. ложки ванилина соль по вкусу

Смешать кукурузную и пшеничную муку, добавить хорошо взбитые яйца, растопленное сливочное масло и дрожжи, разведенные в подслащенном молоке. Дать тесту постоять в теплом месте. Когда тесто поднимется, добавить ванилин и хорошо вымешать. Выпекать блины на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом. Подавать со сметаной, вареньем, свежими фруктами.

Кукурузный пирог на простокваше

1 *Vi* стакана кукурузной муки
1 ст. ложка сахара
2 стакана простокваши
3 сырых яйца
1 ст. ложка сливочного масла
СОЛЬ по вкусу пищевая сода на кончике ножа

Смешать 'Л часть кукурузной муки с содой, другую часть муки с простоквашей, взбитыми яйцами, сахаром, солью и хорошо размешать. Муку, смешанную с пищевой содой досыпать в жидкое тесто тонкой струйкой, тщательно перемешивая, затем тесто хорошо вымешать. Раскатать лепешку толщиной 2–3 см, положить на противень, смазанный сливочным маслом, поставить в нагретый духовой шкаф на 30–40 мин. Подавать с молоком, сметаной, рубленными орехами, фруктовыми соусами.

Кукурузные колобки Акуакуар с сыром

4 стакана кукурузной муки
1 стакан пшеничной муки
500 г кисломолочного сыра
1 сырое яйцо
2-3 стакана воды
3-5 листочков чабера маленький пучок розмарина соль по вкусу

Кукурузную муку мелкого помола смешать с пшеничной мукой, влить яйцо и теплую подсоленную воду, замесить тесто и оставить в тепле на 2–3 ч. Готовое тесто скатать в виде колбаски, нарезать на кусочки толщиной в 2–3 см, придать им округлую форму. Сыр натереть на крупной терке и смешать с мелко нарубленной зеленью. На лепешки положить начинку из сыра, края лепешек собрать, хорошо соединить, затем слегка придавить. Готовые колобки положить рядами на противень, смазанный маслом и печь в горячем духовом шкафу. Подавать с кислым молоком. Колобки можно начинить также тертыми грецкими орехами, смешанными с сахаром или медом.

Запеченная мамалыга с сыром и овощами

1 стакан кукурузной крупы
4 ч. ложки любого тертого сыра
2 стакана воды
2 сладких красных перца
5-6 зубчиков чеснока
2 ч. ложки сливочного масла большой пучок эстрагона 1 ст. ложка сахара соль по вкусу

В кипящую воду добавить соль, сахар, засыпать промытую кукурузную крупу и непрерывно помешивать, пока не закипит. Варить на слабом огне 5-10 мин, затем положить сливочное

масло, половину сыра и перемешать.

Переложить кашу с сыром в форму, смазанную маслом, и поставить в холодильник на 20–30 мин. Перец разрезать пополам, удалить семена, обварить кипятком, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Посыпать мамалыгу тертым сыром, нашинкованным перцем, рубленым чесноком и зеленью и запекать в духовом шкафу 10–15 мин. Подавать горячей.

Мамалыга с тыквой

1 стакан кукурузной крупы
300 г тыквы
3 стакана молока
1 ст. ложка меда соль по вкусу

Обжарить кукурузную крупу на сухой сковороде, залить кипящим молоком и оставить для разбухания на 20–30 мин. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками и залить медом. Когда выделится сок, поставить тыкву на слабый огонь и отварить до готовности. Затем смешать сваренную тыкву с кукурузной кашей, посолить, довести до кипения, снять с огня и оставить под крышкой для упревания на 20–30 мин.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ФИТОНЦИДЫ

Что говорит медицина

У нас на столе постоянно есть:

Репчатый лук, чеснок, хрен, редька, томат, черная смородина, ягоды черемухи, черника.

Они нам необходимы ежедневно, потому что богаты растительными антибиотиками (фитонцидами), которые:

• убивают болезнетворные микробы, низшие грибы и бактерии повышая сопротивляемость организма ко многим инфекциям;

• способствуют усилению иммунологических реакций организма, усиливают восстановительные процессы в тканях.

Эти их свойства известны с незапамятных времен. Хрен как народное лечебное средство знают все. И давно уже установлено, что фитонцидные свойства ему придает фермент пероксидаза. Кстати, как только начинается грипп, знающие люди начинают регулярно тереть хрен и дышит этим специфическим амбре по 1–2 мин, пока не потекут слезы. Это — гарантия от гриппа! Это настолько мощное лечебное средство, что способно вылечить даже застарелую пневмонию.

Фитонциды лука и чеснока убивают практически все виды болезнетворных микробов. Ни один антибиотик не может сравниться с ними по широте своего воздействия. Вдыхание свежеприготовленной кашицы из лука или чеснока (через 10–15 мин она теряет свои свойства) применяются для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, острых и хронических воспалений легких.

Поговорим о репчатом луке.

Блюда из лука

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Луковый ужин французских кулинаров

1 большая луковица
1 кисло-сладкое яблоко
1 яйцо
1 ст. ложка сметаны

Мелко нарубить луковицу, добавить яблоко, нарезанное чуть крупнее и размятое вилкой крутое яйцо. Заправить сметаной. Едким это блюдо не будет, поскольку луковая жгучесть пропадает в контакте с яблоком.

Армянский салат

2 луковицы
54 стакана чищеных грецких орехов
1 ст. ложка оливкового масла
1 пучок базилика или укропа соль

Лук испечь, нарезать мелко, засыпать измельченными грецкими орехами, заправить маслом с солью и посыпать рубленой зеленью.

Салат Бристоль

2 луковицы
1 яйцо
1 ст. ложка оливкового масла
2-3 щепотки любых сушеных ароматических трав
соль

Лук нарезать прозрачными полукольцами, засыпать мелко-мелко рубленым яйцом и полить маслом, в котором взбита соль с ароматическими травами.

Салат из зеленого лука

1 пучок перьев зеленого лука
1 пучок петрушки
3-4 стебля или листика мяты (можно сушеной)

2-3 ст. ложки подсолнечного масла
1-2 ч. ложки яблочного уксуса
Всю зелень мелко нарубить и заправить маслом с уксусом.

Русский салат из лука со щавелем

1 пучок зеленого лука
1 пучок щавеля
1 ст. ложка оливкового масла
2 ст. ложки сока ревеня или клюквы либо 1 тертое кислое яблоко
Зелень нарубить и заправить маслом и соком. Сок ревеня в сыром виде — ценнейший биостимулятор. Поливая им салат, вы многократно увеличиваете его пищевую ценность.

Поморская луковая закуска

1 небольшая луковица
15 г укропа
15 г петрушки
2 ч. ложки оливкового масла
Лук нарезать кольцами и ошпарить. Соединить с мелкорубленными петрушкой и укропом, добавить масло. Есть ежедневно как лекарственное средство, через каждые 3 недели делать на неделю перерыв.

Порей по-гречески

600 г порея
25 г уксуса (винного или яблочного) полбокала белого вина
50 г оливкового масла щепотка черного молотого перца
Стебли порея очистить и промыть. Нарезать кусочками по 6–8 см, залить на 2–3 мин. Кипятком, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Влить в кастрюлю уксус, вино и масло, положить туда же лук и посолить по вкусу. Варить 20–25 мин, охладить, поперчить. Подавать холодным.

СУПЫ

Самая простая итальянская луковая похлебка

4-6 луковиц
1 стебель лука-порея
1 корень и зелень петрушки
1 сельдерей
1 столовая ложка рубленого укропа 4–6 горошин черного перца 1,5 л воды
1 ч. ложка соли

Коренья нарезать соломкой, положить в кипящую воду. Репчатый лук и лук-порей мелко порезать, перетереть с солью в фарфоровой посуде и засыпать в кипящий овощной бульон. Положить перец.

Когда лук распустится и бульон окрасится в зеленый цвет, досолить, засыпать измельченную пряную зелень и через 3 мин снять с огня. Закрыть и дать настояться в течение 5 мин.

Луковая похлебка по-русски

10 луковиц
1 корень петрушки
1 корень сельдерея
100 г отрубей
50 г хлебных корок
2 ст. ложки сливок
1 большой пучок петрушки
1 пучок зеленого лука

Луковицы мелко нарубить и сварить с отрубями, корками, корнем петрушки и сельдерея. В тарелку — сливки, мелкорубленая зелень.

Ленивый луковый суп

6 луковиц
6 стаканов овощного бульона или воды
3 ст. ложки сливочного масла или 1,5 ст. ложки топленого
50 г сыра
5 ломтиков ржаного хлеба

3 зубчика чеснока

1 лавровый лист

6 горошин душистого перца щепотка черного молотого перца

Поджаренный лук (и чеснок) разложить по чашкам, залить в каждую 1 стакан горячего овощного бульона, посыпать перцем и положить ломтик хлеба, посыпать его тертым сыром (1 ложка на порцию). Поставить в разогретую духовку на 15 мин.

Томатная тюря

1 л томатного сока

!6 стакана мелко нарезанного ржаного хлеба */2 стакана мелко нарезанного зеленого лука 1 луковица

1 ч. ложка кориандра соль

Чеснок и кориандр растереть с солью, перемешать с остальными измельченными компонентами, залить томатным соком.

Луковый суп по-французски

6 луковиц

6 стаканов овощного бульона или воды

3 ст. ложки сливочного масла или 1,5 ст. ложки топленого

50 г сыра

5 ломтиков ржаного хлеба

3 зубчика чеснока

1 лавровый лист

6 горошин душистого перца щепотка черного молотого перца

Мелко нарезать лук и потомить в масле, затем добавить щепотку перца и 6 ст. овощного бульона или воды. Варить все вместе на слабом огне 15 мин с лавровым листом, нарезанным чесноком и душистым перцем. Разлить суп в огнеупорные чашки, положить в каждую по ломтику подсушенного на сковородке или в тостере хлеба, густо посыпанного тертым сыром. Накрыть чашки и поставить на несколько минут в духовку. Суп готов, когда сыр начнет плавиться.

Луковый суп по-креольски

2-3 луковицы

1,5 стакана куриного или говяжьего бульона

1 ст. ложка гречневой муки

1 неполный стакан обезжиренного молока!4 стакана сливок

100 г белого хлеба

1 яичный желток

2 ст. ложки тертого сыра перец, соль, растительное масло по вкусу

Лук нарезать кольцами и тушить на растительном масле, на медленном огне, не давая зарумяниться. Затем добавить к луку муку, перемешать, развести смесь бульоном и дать немного покипеть. Добавить сливки, молоко, посолить и поперчить. Белый хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке, затем намазать смесью из тертого сыра и сырого желтка, положить в суповую миску, залить горячим супом, дать настояться в течение 3–4 мин и подавать на стол.

Мюнхенский луковый суп

!4 кг лука

Уг л овощного бульона или воды

Vi ст. нежирных сливок

1 лавровый лист

6 горошин душистого перца щепотка черного молотого перца

Мелко нарезать лук и опустить в кипящий бульон или воду. Добавить перец горошком и лавровый лист. Варить на слабом огне 45 мин. Заправить сливками.

Суп луковый по-итальянски

6-7 головок репчатого лука

1 л куриного бульона

3 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка муки

1-2 дольки лимона

красный перец, петрушка, соль по вкусу

Положить в бульон мелко нарезанный лук, оливковое масло, красный перец и соль, довести до кипения и варить на максимальном огне под крышкой 3–4 мин. Развести муку в холодной воде, добавить ее в суп и хорошо перемешать. Продолжать варить еще 1 мин. Готовый суп заправить дольками лимона и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп луковый с пыльной

5-6 луковиц
1 стебель лука-порея
2-3 моркови
1 головка сельдерея
6-7 горошин душистого перца
’Л ч. ложки тмина или укропа
!6 ч. ложки цветочной пыльцы
2 лавровых листа
2 л воды
100 г листьев салата
на кончике ножа молотого сушеного имбиря или 1 ч. ложка тертого свежего
1 пучок укропа
1 пучок петрушки соль по вкусу

Из моркови, сельдерея, лука-порея, мелко нарезанных соломкой, перца и лаврового листа сварить бульон, добавить нарезанный корень сельдерея. Лук-порей нарезать колечками, тушить в отдельной кастрюле с добавлением масла. Когда он станет мягким, протереть или разбить блендером и положить в суп, добавить нашинкованный салат, соль, специи, зелень, посыпать свежей зеленью, порошком имбиря. К супу подать гренки: хлеб нарезать кубиками, подсушить в духовке.

ГОРЯЧИЕ И ПРОЧИЕ БЛЮДА

Котлеты луковые

5 головок репчатого лука
5 ст. ложек муки
1 яйцо
1 ст. ложка растительного масла
1 ст. ложка томат-пасты перец, соль, яйца по вкусу

Лук мелко нарезать и смешать с яйцом, мукой, перцем и солью. Сформовать котлеты и обжарить на растительном масле. Затем приготовить подливу: репчатый лук слегка обжарить на растительном масле, добавить томатный соус, перец и соль. Готовые котлеты сложить в сковороду, залить соусом так, чтобы котлеты были полностью покрыты, поставить на огонь и дать закипеть. После закипания убавить огонь и тушить на минимальном огне до готовности примерно!4 ч. Подавать горячими либо холодными.

Лук по-старинному

5 луковиц
1 ст. ложка муки (лучше ржаной)
1 ч. ложка сливочного масла или *Vi* ч. ложки топленого

Продукты, содержащие фитонциды 2–3 ст. ложки нежирных сливок 1 пучок любой пряной зелени

Очистить луковицы от шелухи, но не срезать сильно ни верхушку, ни донце, чтобы не вытек сок. Положить луковицы вплотную друг к другу на дно глубокой сковороды или сотейника и залить водой, чтобы только покрыла овощи. Припускать под крышкой на медленном огне, пока лук настанет мягким. На отваре лука приготовить соус бешамель: муку прогреть с маслом, распущенным на глубокой сковороде; затем постепенно, малыми порциями влить 1 стакан холодного отвара, добавить 2–3 ст. ложки нежирной сметаны или сливок и слегка прогреть все вместе. Полить соусом готовый лук и густо осыпать рубленой зеленью.

Лук по-гречески

1 кг зеленого лука

2 ст. ложки растительного масла сок 2 лимонов

1 корень сельдерея

1 щепотка тимьяна

1 щепотка кориандра 5–6 горошин черного перца 1 лавровый лист соль по вкусу

Лук нарезать небольшими кусочками (около 1 см), сельдерей хорошо промыть, очистить и натереть на крупной терке. К смеси лука и сельдерея добавить растительное масло, сок лимона и специи, залить небольшим количеством кипятка и тушить до готовности. Готовое блюдо подавать на стол в холодном виде с хлебом.

Лук, фаршированный картофелем и грибами

10 головок репчатого лука

2 отварных картофелины

2 горсти сушеных грибов

1 яйцо

1 ст. ложка муки или отрубей стакана сметаны

2 ст. ложки тертого сыра зелень укропа и петрушки, растительное масло, соль по вкусу

Сушеные грибы предварительно замочить на 4 ч, затем отварить до готовности в той же воде. Слить воду, мелко нарезать грибы и обжарить их с небольшим количеством лука на растительном масле. Добавить к смеси отварной картофель, хорошо перемешать и размять получившийся фарш. Добавить взбитое яйцо, мелко нарубленную зелень, посолить, поперчить и еще раз хорошо перемешать. Репчатый лук очистить, обрезать на */з со стороны корешков. Разобрать его на 2–3 слоя и заполнить фаршем с верхом. Уложить фаршированный лук в смазанную растительным маслом сковороду и полить сверху небольшим количеством масла.

Запекать в духовке на среднем огне в течение 20 мин. Для соуса поджарить небольшое количество репчатого лука, добавить к нему муку и обжаривать еще 1 мин. Залить горячим грибным бульоном, дать закипеть и добавить сметану и зелень, посолить и поперчить. Готовым соусом залить фаршированный лук, посыпать тертым сыром и поставить в духовку еще на несколько минут. Готовое блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Запеканка по-гамбургски

400 г репчатого лука
2 моркови
800 г картофеля
200 мл сметаны
филе сельди, зеленый лук, растительное масло, панировочные сухари, соль по вкусу

Зеленый лук хорошо промыть и мелко нашинковать, морковь промыть, очистить и нарезать кружочками. Репчатый лук нарезать кружочками, малосольную сельдь — небольшими кусочками. Репчатый лук слегка обжарить на предварительно разогретом растительном масле. Картофель промыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Керамическую посуду (лучше утятницу) смазать растительным маслом, выложить слоями картофель, морковь, зеленый лук, репчатый лук. Каждый из слоев немного подсаливать. Сверху положить слой сельди, затем картофеля, добавить сметану и запекать в духовке до готовности.

Суфле из репчатого лука

3 луковицы
1 яйцо
'/г стакана воды
**/з* стакана сливок 4 ст. ложки муки 1 ст. ложка растительного масла соль
черный перец

Нарезать лук и слегка потомить его с добавлением половины масла, влить немного воды и варить на медленном огне еще 10 мин. Оставшееся масло растереть с ‘/г муки, добавить сливки и кипятить в течение 5 мин. Отделить белок от желтка, слегка взбить то и другое. Взбитый желток ввести в соус, слегка помешивая, затем влить соус в лук, перемешать и дать остыть; добавить взбитый белок, перец и соль. Выложить массу в форму, смазанную растительным маслом, и запекать в духовке в течение 30 мин.

Луковая запеканка Римини

600 г лука
150 г сметаны
2 яйца
50 г тертого сыра
100 г сыра моцарелла

1 ст. ложка оливкового масла соль

Влить в большую сковороду оливковое масло и при постоянном помешивании тушить в нем нашинкованный лук, пока не выпарится жидкость. Посолить и поперчить.

Взбить яйца вместе со сметаной и тертым сыром. Посолить и слегка поперчить. Добавить лук, вынутый из сковороды с помощью шумовки. Перемешать в однородную массу. Вылить все в блюдо для запекания и тушить 40 мин в духовке при 130°. Очень тонко порезать сыр моцарелла и выложить ломтики сверху. Запечь в духовке.

Это блюдо можно подавать в горячем, теплом или холодном виде. Оно может также служить закуской.

Фермерский гарнир

200 г лука
200 г моркови
200 г сельдерея
100 г репы
1 ст. ложка оливкового масла
1 пучок петрушки соль

Все овощи припустить в масле и перемешать. Посыпать мело нарезанной зеленью петрушки.

Простой луковый соус к овощам и кашам

1 луковица
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка муки (лучше ржаной)
1 стакан воды или любого овощного отвара

Мелко нарезанную луковицу средней величины слегка довести до золотистого цвета в разогретом масле, а затем всыпать муку, размешать и понемногу добавить холодную воду или овощной бульон, слегка проварить и протереть, чтобы не было комочков. Такой соус очень подходит не только к овощам, но и к кашам — гречневой и пшенной. Соус теряет вкус при разогревании, поэтому его готовят в небольших количествах непосредственно перед едой.

Луковый соус к отварному мясу

1 луковица
1 ст. ложка топленого масла
1 ст. ложка рубленого укропа и петрушки
1 стакан воды или любого овощного отвара
соль по вкусу

Измельченный лук прогреть в небольшом количестве перетопленного масла, добавить нарубленную зелень, соль и горячую воду.

«Праведный» соус к отварной и припущенной рыбе

1 луковица
1/2 стакана оливкового масла
1 ст. ложка рубленого укропа
1 ст. ложка рубленого сельдерея
1 соленый огурец

Растительное масло растереть с мелко нарезанным соленым огурцом, натертой на мелкой терке луковицей и зеленью.

Луковый взвар (горячая русская приправа)

5-6 луковиц
2-3 ст. ложки яблочного уксуса или кислого домашнего яблочного сока
1 ст. ложка топленого или сливочного масла сахарозаменитель
6-10 горошин черного перца соль

Лук нашинковать мелкими кубиками, смочить уксусом или соком. Дать постоять 10 мин. Спассеровать на медленном огне до мягкости, подсластить и уварить до загустения. Поперчить и посолить во вкусу. Подается к мясу. Если готовить взвар без подсластителя, то добавить в него сметану и подавать к отварным и томленым овощам.

Зеленый луковый творог

400 г творога
2 луковицы
1 пучок укропа
1 пучок райхуна
щепотка красного или черного перца соль

Зелень промыть, отсушить на салфетке, размять с творогом. Луковицу мелко натереть, соединить с зеленым творогом, посолить и поперчить.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН С

Что говорит медицина

У нас на столе постоянно есть:

Апельсины, грейпфруты, лимоны, мандарины, лаймы, киви, бананы, черная смородина, шиповник, клюква, брусника, квашеная капуста, проросшие зерна ржи и пшеницы, петрушка, укроп.

В цитрусовых и шиповнике практически отсутствует фермент аскорбиназа, разрушающий аскорбиновую кислоту. Вот почему в этих продуктах витамин С сохраняется до самой весны.

Они нам необходимы ежедневно, потому что содержат витамин С, который:

• повышает устойчивость организма ко многим неблагоприятным факторам: инфекциям, перегреву, переохлаждению;

• увеличивает выработку антител и интерферона — особого белка, который защищает нас от вирусов;

• способствует выработке полноценных иммунных клеток, делает наши сосуды гладкими и крепкими.

• аскорбинка не накапливается в организме, значит, ее норму нужно ежедневно восполнять.

Недостаток витамина С может повреждать иммунитет несколькими способами: задерживается реакция защитных средств на сигнал о патологическом состоянии, и эти средства не слишком быстро появляются в областях внедрения бактерий, вирусов и т. п.; снижается скорость выработки антител для борьбы против инфекции: может ослабнуть и даже вообще пропасть способность средств иммунитета разрушать внедрившиеся в организм чужеродные факторы.

Свои функции витамин С осуществляет в содружестве с биофлавонами, которые содержатся в овощах и фруктах под кожурой. Поэтому, съедая апельсин, не старайтесь очищать его от белой оболочки — именно в ней содержатся полезные биофлавоны.

Разрушают витамин С: никотин, аспирин, противозачаточные препараты.

Поговорим о блюдах из клюквы и брусники.

Блюда из клюквы и брусники

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат из клюквы и сельдерея

300 г клюквы корня сельдерея

1 морковь мед по вкусу

Клюкву перебрать, вымыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и раздавить деревянной ложкой. Добавить мед, размешать и дать меду раствориться.

Сельдерей и морковь натереть на средней терке. Все перемешать, выложить в салатницу и украсить цельными ягодами клюквы и морковью, нарезанной небольшими кружочками.

Салат брусничный с яблоками и хреном

‘/г стакана брусники протертой 200 г яблок (зеленых)

1 ст. ложка натертого хрена

1 стакан не жирного йогурта

!4 ч. ложки куркумы соль по вкусу

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и семечек. Нарезать маленькими тонкими кусочками, перемешать с брусникой и хреном. Готовый салат украсить йогуртом приправленным куркумой.

Валдайский грибной салат с клюквой

100 г протертой клюквы

100 г сушеных грибов

300 г молодого картофеля (белого)

100 г репчатого лука

50 г сметаны большой пучок свежей зелени сельдерея

Картофель отварить «в мундире», очистить от кожицы, нарезать кубиками. Сушеные грибы промыть, залить на 2–3 ч холодной водой, отварить в этой же воде, мелко нарезать. Репчатый лук нарезать колечками. Подготовленные продукты соединить, добавить протертую клюкву, соль, заправить сметаной и перемешать. Готовый салат щедро посыпать зеленью и украсить целыми ягодками клюквы.

Стрясенка крестьянская

3 стакана брусники
2 шт. моркови
’Л брюквы
/г репы мед по вкусу

Промытые и очищенные ягоды размять, продавить через сито, добавить мед и выдержать 15–20 мин, что бы брусника дала сок. Овощи натереть на средней терке, смешать с протертой брусникой. Подавать с тонкими поджаренными сухариками из ржаного хлеба.

Картофельный салат по-карельски

5 средних клубней картофеля
2 ст. ложки ягод клюквы
1 небольшая луковица
3 ст. ложки клюквенного сока
1 с. ложка растительного масла
по 1 ч. ложке измельченной зелени петрушки и укропа
соль и молотый красный перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Положить в салатницу, посыпать солью, красным перцем, добавить нарезанный кольцами репчатый лук, масло и влить клюквенный сок. Все хорошо перемешать, посыпать зеленью и ягодами клюквы.

Крем-салат Мурен руж

2-3 стакана клюквы
1-2 шт. моркови
1-2 шт. репы
1 корень сельдерея
мед по вкусу

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, заправить медом. Добавить измельченные в блендере морковь, репу, сельдерей и хорошо размешать. Дать выстояться на холоду 2–3 ч.

Дед, колотый кубиками положить в марлевый мешочек и опустить в горячую воду на несколько минут, с тем, чтобы растаяли острые углы кубиков. Подать в креманках, положив в каждую небольшой кусочек льда. По усмотрению можно украсить крем-салат маслинами.

Красный салат из клюквы со свеклой

3 ст. ложки (с верхом) клюквы
1 свекла (вареная)
1 ч. ложка лимонного сока
1 ч. ложка меда
!6 лимона
зелень петрушки, соль по вкусу

Очищенную свеклу нарезать соломкой. Добавить молотую клюкву, мед, соль, заправить лимонным соком, перемешать.

Выложить в салатник горкой, украсить целыми ягодами клюквы, ломтиками лимона и зеленью.

Закуска каторжанская

100 г брусники
50 г хрена
50 г яблок
50 мл капустного рассола

Яблоки (очищенные от кожуры, сердцевины и семян) нарезать дольками. Хрен натереть на крупной терке. Все уложить в горшочек слоями, положив сверху бруснику. Заправить капустным рассолом и перемешать. Дать выстояться 2–3 ч.

СУПЫ

Суп клюквенный с ржаным хлебом по-латышски

50 г клюквы
50 г ржаного хлеба
20 г изюма
1.5–2 ст. ложки меда
на кончике ножа корицы
30 мл сливок
1 яблоко
1 ч. ложка сахарной пудры воды 200 мл

Ржаной хлеб поджарить, залить кипятком, настоять, процедить и протереть через сито. Затем полученную массу соединить с отцеженным настоем, добавить изюм, мед, корицу, яблоки, нарезанные дольками, протертую клюкву и варить 5-10 мин. Готовый суп охладить. Подать со взбитыми сливками. (Если необходимо использовать сливки с низкой жирностью, то перед тем как взбивать, добавить в сливки 1 ч. ложку сырого яичного белка.)

Суп-пюре из клюквы

150 г клюквы
90 г меда
30 г крахмала картофельного
60 г сливок или сметаны
корица по вкусу воды!6 литра

Клюкву промыть, отжать из нее сок и поставить его в холодильник. Выжимки клюквы залить водой и варить. Готовый отвар процедить, добавить в него мед, корицу, воду, нагреть до кипения, влить разведенный холодной водой картофельный крахмал, дать снова закипеть, после чего снять с огня и соединить с клюквенным соком. Подавать суп со сметаной или сливками.

Клюквенный крем-суп с тыквой

1 л воды
‘/г стакана клюквы
1 стакан тертой тыквы

1 ст. ложка картофельного крахмала
1 щепотка ванилина
сахар, корица, гвоздика по вкусу зелень петрушки 100 г.

Из клюквы выжать сок, отставить для дальнейшего употребления. Мезгу залить водой, проварить, процедить, в отвар добавить ванилин, мед, тертую тыкву и варить до готовности. Загустить жидкость картофельным крахмалом, разведенным холодной водой. Все довести до кипения, смешать с выжатым клюквенным соком. Подать на стол обильно посыпав зеленью петрушки.

Суп из брусники с рисом (легкий)

250 г брусники
50 г саго
25 г сахара
200 г воды
корицы, лимонной цедры по вкусу

В кипящую воду заложить подготовленную бруснику, лимонную цедру, корицу и варить до готовности. Разваренную бруснику протереть через сито. Отдельно сварить саго до прозрачности, добавить протертую бруснику, мед, отвар с пряностями и варить 30 мин, постоянно помешивая. Употребляется после перенесенных тяжелых заболеваний.

Холодный суп из брусничного сока и манго

2 стакана брусничного сока
1 манго
2 ст. ложки сахара
ч. ложка уксуса яблочного
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка орегано соль, мед по вкусу

Манго очистить от кожицы, превратить в пюре в блендере, соединить с медом, уксусом, оливковым маслом и солью. Тщательно взбить. Затем брусничный сок смешать с медом и вскипятить.

Добавить оливковое масло. Соединить манго с брусничным сиропом, но не перемешивать. В самую последнюю очередь добавить орегано.

ДЕСЕРТЫ И СЛАДКОЕ

Клюквенные маффины

2 стакана клюквы
1 стакан мюсли
1 стакан муки
1 ч. ложка пекарского порошка
1 стакан меда
80 мл оливкового масла
2 яйца
'/г стакана молока
'/г стакана измельченных грецких орехов сливочное масло (для смазки формочек)

Смешать муку, мюсли и пекарский порошок. Отдельно смешать масло с медом, молоком и взбитыми яйцами. Добавить в мучную смесь. Туда же положить клюкву и орехи. Тщательно вымешать. Смазать маленькие формочки для кексов сливочным маслом и выложить в них тесто. Выпекать при температуре 190°, 20–25 мин.

Клюква в сахаре

500 г клюквы
1 яйцо (белок)
500 г сахарной пудры

Вымытые и обсушенные ягоды смешать с белком, высыпать на решето, дать постоять, а затем обвалять в сахарной пудре. Дать застыть. Хранить в сухом прохладном месте.

Клюквенный мусс

1 стакан клюквы
3!4 стакана воды
3-4 ст. ложки манной крупы
мед по вкусу

Клюкву залить кипятком (около ‘Л стакана), размыть ягоды, слить воду в отдельную посуду и выдавить ягоды через марлю. Мезгу залить 3 стаканами воды и кипятить около 10 мин, после чего процедить. На полученном отваре заварить манную крупу,

постоянно помешивая (приблизительно около 10 мин) и добавить мед. Покипятить еще 5 мин и снять с огня. Все остудить. Затем влить сок в кашу и взбить в миксере до образования устойчивой пены. Подавать охлажденным.

Клюквенный мусс на ржаной муке

100 г клюквы
500 мл воды
% стакана ржаной муки крупного помола % стакана сахарного песка

Ягоды сполоснуть, выжать сок и хранить его в холодном месте в закрытой посуде. Мезгу залить

Блюда из клюквы и брусники водой, прокипятить и процедить. В жидкость добавить сахар, довести до кипения, помешивая, всыпать муку и, когда она набухнет, прекратить варку и охладить. Затем взбить, добавляя сок, выжатый из клюквы. Подавать мусс с молоком. Если использовать консервированный ягодный сок, надо варить густую кашу на воде и во время взбивания мусса добавлять сок.

Клюквенно-яблочное суфле

100 г клюквы
120 г яблок (зеленые)
100 г сладкого виноградного сока
100 г сливочного йогурта
2 яйца
20 г меда
3 пластинки желатина

Суфле: зеленые яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками и варить в соке до размягчения. Затем откинуть их на сито, дать стечь жидкости, а яблоки протереть в пюре и охладить. В яблочное пюре добавить половину йогурта, половину взбитых яичных белков и хорошенько перемешать. Клюкву варить на воде с медом 25–30 мин, откинуть на сито, ягоды протереть в пюре. Затем добавить распущенный в воде желатин, охладить, добавить оставшийся йогурт и взбитый яичный белок, перемешать. В формы-полусферы залить суфле: на донышко и по краям клюквенное, а в центр яблочное. Формы охладить. Перед подачей донышко формы окунуть в теплую воду и извлечь суфле. Украсить десерт свежими ягодами и листиками мяты.

Крем из клюквы с тыквой

100 г клюквы
3 ч. ложки желатина пищевого
200 г тыквы
150 г меда
1 стакан жирных сливок

Желатин залить стаканом холодной воды. Клюкву взбить с помощью миксера, добавить мед. Очищенную тыкву натереть стружкой. Набухший желатин растопить на водяной бане, добавить в клюквенную массу, смешать с тыквой, затем осторожно ввести взбитые сливки. Испечь.

Розовый коблер «Северное сияние»

8 ст. ложек клюквенного сока
200 г сливочного мороженого
200 г любых свежих ягод

4 стакана наполнить на % мелко толченым пищевым льдом, добавить мороженое, свежие ягоды, влить клюквенный сок. Можно добавить брусничный морс.

Тоффи с шоколадом и брусникой

1 стакан брусники (сушеной)
150 г сливочного масла
1 стакан коричневого сахара
1 стакан шоколада (кусочки)

Глубокую прямоугольную форму смазать маслом, на дно равномерно выложить бруснику. В небольшом сотейнике смешать мед и сливочное масло, растереть венчиком до однородности. Поставить сотейник на небольшой огонь и готовить, размешивая, пока масса не станет густой. Переложить получившийся сироп поверх брусники. Разложить на поверхности сиропа кусочки шоколада. Убрать форму в холодильник. Когда тоффи застынет, нарезать кусочками. Подавать на стол охлажденным. Украсить цукатами и цельными ягодами брусники.

Брусника с творогом

4 ст. ложки моченой брусники

250 г обезжиренного творога
2 ст. ложки 10 % сливок
3 ст. ложки лимонного сока
2 ст. ложки жидкого меда
1 ст. ложка толченого миндаля
1 груша щепотка порошка корицы

Смешать творог со сливками, лимонным соком, толченым миндалем и медом. Грушу вымыть, разрезать пополам и удалить семена. Одну половинку фрукта очистить, измельчить, смешать с творожной массой и брусникой (2 ст. ложки), а другую нарезать ломтиками. Разложить приготовленный завтрак на тарелки, украсить ломтиками груши и посыпать оставшейся брусникой.

Порционная брусника под простоквашей

400 г брусники
4 ст. ложки меда
3 ст. ложки рубленых орехов арахис
1 стакан свежей простокваши

Бруснику размять, добавить мед, перемешать и разложить в порционные чашечки. Сверху украсить простоквашей и рублеными орехами.

Брусничный самбук

300 г брусники
3 яйца (белок)
3 ст. ложки меда
на кончике ножа ванили

Промытую бруснику протереть через сито, добавить мед. Белки взбить с ванилью, постепенно по ложке, добавляя в них приготовленную массу. Подавать с молоком. Вместо свежей брусники можно взять брусничный джем.

Клюква зимняя моченая

Клюкву промыть, ссыпать в заранее подготовленную кадку или другую подходящую посуду. Залить холодной кипяченой водой, сверху положить деревянный кружок и гнет. Хранить в прохладном месте.

Брусника в собственном соку

ягод брусники — 7 частей
сока брусники — 3 части

Свежие, равномерно окрашенные ягоды тщательно промыть в нескольких водах. После мойки ягоды переложить в решето для стекания воды. Для приготовления сока можно отобрать неравномерно окрашенные плоды. Ягоды залить свежеотжатым соком, подогреть в кастрюле до температуры 95 °С, быстро расфасовать в горячие стеклянные банки; стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки 5–6 мин, литровые — 10 мин, трехлитровые — 20 мин. Закатать.

Брусника моченая

2 кг брусники
1 л воды
2 ст. ложки соли
3 ст. ложки меда
2 яблока
душистый перец, корица по вкусу

Свежесобранные ягоды перебрать, вымыть в холодной воде и высыпать в подготовленную посуду. Для заливки в воде растворить мед и соль, довести до кипения, охладить и залить ягоды. Для улучшения вкуса добавить очищенные дольки ароматных яблок, душистый перец, корицу. Сверху накрыть льняной тканью, положить кружок и гнет. Выдерживать 6–7 дней при температуре 18–20° или 8–9 дней при 12–15°, после чего посуду с брусникой перенести в холодное место. Через 25–30 дней брусника готова к употреблению.

Рижское клюковное варенье

1 кг ягод клюквы
1 кг сахарного песка
1 стакан воды ванилин на кончике ножа

Спелые ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть, затем бланшировать в кипящей воде 2–3 мин, воду слить и ягоды охладить. В готовый горячий сироп заложить ягоду и варить в один прием: первые 8-10 мин на сильном огне, очень осторожно помешивая ягоды шумовкой или ложкой и снимая образовавшуюся пену, а затем на слабом огне — до готовности.

Время варки с момента закипания — 20–25 мин. Варенье снять с огня и оставить на 8-10 ч, после чего расфасовать в чистые <00

Блюда из клюквы и брусники сухие стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте.

Варенье из брусники на меду

1 кг брусники
700 г меда
'А ч. ложки корицы
3 бутона гвоздики
цедра одного лимона
*А стакана воды

Ягоды перебрать, удалить мусор, вымыть, обсушить. Бланшировать, опустив на 2–3 мин в кипящую воду, чтобы удалить горечь. В тазик для варки варенья добавить воду, мед, специи, и варить на слабом огне до размягчения брусники. Сохранять в герметично закрытых стерилизованных банках.

Брусничное варенье с яблоками

500 г ягод брусники
500 г яблок
1,3 кг сахарного песка
1 стакан воды
1 ч. ложка молотой корицы
2-3 шт. гвоздики
1 ч. ложка измельченной лимонной цедры

Спелые ягоды перебрать, удалить плодоножку, промыть в холодной воде. Затем бланшировать в кипящей воде 2–3 мин, воду слить и ягоды охладить… Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками толщиной 7–8 мм и бланшировать так же, как и бруснику. Плоды вместе поместить в горячий сироп и варить на небольшом огне, добавив пряности, до готовности. Расфасовать варенье в чистые сухие стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте.

Брусничное варенье с морковью и сахаром

1 кг брусники
450 г очищенной моркови

350 г сахарного песка корица и гвоздика вкусу

Бруснику перебрать, промыть в холодной воде и бланшировать в кипящей воде не более 3 сек. Морковь тщательно вымыть, обрезать концы, очистить от кожицы и вырезать все поврежденные места. Очищенную морковь нарезать на кубики и бланшировать в кипящей воде 10 мин. Ягоды после бланшировки пересыпать в кастрюлю, добавить сахар, нагреть до кипения и варить 8-10 мин. Затем добавить бланшированную морковь, пряности и варить, перемешивая. Через 10 мин снять с огня и горячим расфасовать в стеклянные банки. Стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки — 15 мин, литровые — 20 мин.

Красный клюквенный соус к овощам

1 стакан свежей клюквы
цедра 1 апельсина
*/2 стакана сока апельсинового
!4 стакана сахарной пудры
’/2 стакана красного вина

Вино, апельсиновый сок соединить в одной посуде, добавить клюкву и сахарную пудру. Перемешать, поставить на огонь, довести до кипения и проварить при слабом кипении около 30 мин, так, чтобы из вина улетучился спирт. Затем соус остудить, измельчить в блендере и приправьте цедрой. Соус охладить, и подавать к тушеным овощам, паровому мясу или птице.

Соус к рыбе

2 стакана клюквы
7 см корицы
3 стручка кардамона
7 бутонов гвоздики
1 ч. ложка апельсиновой цедры
400 мл виноградного сока
!4 стакана меда коричневого или фруктозы
100 г фиников

В полотняный мешочек сложить корицу, кардамон, гвоздику, апельсиновую цедру. Налить в небольшую кастрюлю виноградный сок, засыпать мед, финики без косточек, мешочек со специями, поставить на средний огонь и варить, помешивая, до полного

растворения меда. После вынуть мешочек, добавьте клюкву, размешать и варите около 10 мин. Шумовкой выловите всплывшие кожицы ягод. Соус охладить, и подать к рыбе.

Красный брусничный уксус

1 кг брусники
2 л воды
2 ст. ложки меда

Воду вскипятить, охладить, залить ею протертые ягоды, добавить мед и оставить на 30–40 дней на солнце, убирая в помещение в пасмурные дни. После окончания этого срока, готовый сок отфильтровать, перелить в бутыль снабженную пробкой с тонким отверстием, (соломинка), а лучше в бочонок, и поставить в прохладное место или погреб. Винная палочка, которой производится сбраживание брусники, находится на поверхности самих ягод. После 2–3 лет хранения, брусника забродит и закиснет, образуя очень вкусный брусничный уксус для шипучек, коктейлей, шипучего морса.

Брусничный соус

1 л брусничного сока
4 ст. ложки крахмала
300 г брусники
мед по вкусу

Сок процедить, смешать с медом и крахмалом, поставить на огонь и довести до кипения, периодически помешивая, чтобы не образовалось комочков. Снять соус с огня, добавить перебранные целые ягоды и слегка посыпать сверху медом. Готовый соус, в зависимости от количества меда, прекрасно подходит к тушеным овощам, сладким десертам, и рыбе. Кроме того, брусничным соусом хорошо приправлять мясные блюда, так как брусника хорошо помогает усвоению животных жиров, наиболее «тяжелой» составляющей мясных блюд.

НАПИТКИ

Сок брусничный натуральный

брусника

Взять свежесобранные ягоды, перебрать, отобрав созревшие полностью и распарить над паром в течение 3–5 мин. Затем ягоды размять, отделить сок под прессом, отцедить его, вскипятить и разлить в горячем виде по стерилизованным банкам. Банки плотно укупорить.

Клюковный кисель по-московски

1 стакан клюквы
Уг стакана сахара
'/з стакана крахмала
3!4 стакана воды
на кончике ножа ванили

Клюкву перебрать, промыть, раздавить деревянной ложкой, после чего отжать сок, влить в него тонкой струйкой, постоянно помешивая, 1 стакан холодной воды с разведенным крахмалом. Хорошо перемешать, добавить сахар и влить остальную воду. Смесь прокипятить, когда загустеет, снять с плиты и охладить. В охлажденный кисель добавить ваниль.

Клюквенный кисель с молоком

200 г клюквы
1!4 стакана сахара
4 ст. ложки картофельного крахмала
2 стакана молока
1 ст. ложка сахарной пудры 614 стаканов воды

Ягоды перебрать и хорошо промыть, затем отжать сок, слить его в неокисляющуюся посуду и, накрыв крышкой, поставить в холодильник. Оставшуюся мезгу положить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить 4–6 мин, после чего процедить через частое сито.

В приготовленный отвар всыпать сахарный песок, вновь нагреть до кипения и удалить с поверхности пену. Крахмал всыпать в отдельную посуду, развести холодной питьевой водой и

процедить. Затем влить его в горячий ягодный сироп, непрерывно размешивая, после чего кисель довести до кипения и добавить отжатый и охлажденный сок.

Густой клюквенный кисель приготовить, увеличив норму вложения крахмала и время варки. К киселю подать молоко или взбитые сливки.

Клюквенный кисель иным манером

120 г клюквы
стакана сахарного песка
3 стакана воды
3 ст. ложки картофельного крахмала
1 щепотка корицы
1 щепотка молотого мускатного ореха

Из отобранной и бланшированной клюквы отжать сок. Выжимки залить водой и кипятить 5 мин, отвар процедить, немного охладить и развести им крахмал. Затем довести до кипения, добавить сахар, снова довести до кипения, помешивая, добавить отжатый сок и разлить в стаканы.

Брусничный компот

1 кг брусники
1 бутон гвоздики лимон, ваниль, по вкусу 1 л воды
2-4 стакана меда

Отобрать зрелые ягоды брусники, перебрать, вымыть, обсушить и засыпать в ошпаренные кипятком 3-х литровые банки. Добавить гвоздику,!4 лимона нарезанного ломтиками и ваниль. Сварить сироп, залить им банки и пастеризовать при температуре 85°: литровые банки — 15, двухлитровые — 25, трехлитровые — 35–40 мин.

Клюквенный лимонад

120 г клюквы
!4 стакана сахарного песка
1 л газированной воды цедра!6 лимона

Клюкву раздавить деревянной ложкой, сок процедить через марлю или выжать соковыжималкой, добавить сахар и газированную воду. Для аромата положить кусочки свежей

лимонной цедры.

Морс клюквенный

1.5 л воды

1 стакан клюквы!4 стакана меда

Клюкву перебрать, промыть, раздавить деревянной ложкой, после чего отжать сок. Залить выжатые ягоды водой, прокипятить, процедить отвар, добавить в него мед, влить сок и остудить.

Клюквенный морс

120 г клюквы

!6 стакана сахарного песка

1 л воды

Отобранную и промытую клюкву кипятить в воде 10 мин, процедить отвар, добавить в него сахарный песок, снова довести до кипения и охладить.

Можно приготовить морс другим способом: бланшированные ягоды размять, залить водой, кипятить 5-10 мин, отвар процедить, добавить в него сахарный песок, снова довести до кипения, охладить и дать постоять 10–12 ч.

Брусничный чай

2 ст. ложки листьев брусники

200 мл воды мед по вкусу

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать листья брусники, залить кипятком и настоять 10–15 мин, добавить мед, разлить в чашки.

Для приготовления чая нужны сухие брусничные листья, собранные ранней весной или поздней осенью (листья, собранные летом чернеют, и имеют неприглядный вид). Чайную ложку их заварить стаканом крутого кипятка, дать настояться и пить настой в горячем или холодном виде.

Квас клюквенный с мятой

500 г клюквы

3 л воды

1!4 стакана сахарного песка

1 стакан зелени перечной мяты 5–7 г дрожжей

Клюкву размять, влить 2 л воды, варить 5-10 мин, процедить, всыпать сахар, охладить. Мяту залить 1 л кипятка, охладить, процедить и соединить с отваром клюквы, добавить дрожжей, разлить в бутылки или слить в банку. Поставить на 2–3 дня в темное прохладное место.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН А

Что говорит медицина

У нас на столе постоянно есть:

Тыква, морковь, курага, помидоры, манго, облепиха, малина, красный перец.

Они нам необходимы ежедневно, потому что содержат витамин А, который:

• активизирует защитные силы организма;

• помогает четкой и слаженной работе клеток-фагоцитов;

• защищает слизистые оболочки (особенно полости рта и носа), и кожные покровы от пересыхания и микротрещин, через которые в организм проникают бактерии;

• действуя как антиоксидант, отражает атаки свободных радикалов на клетки иммунной системы.

Дефицит витамина А снижает активность иммунитета при проникновении в организм инородных белков, но прием этого витамина восстанавливает ее. Поскольку организм обладает способностью накапливать витамин А, его бесконтрольный прием иногда приводит к тому, что он начинает оказывать токсическое действие. Однако, если организму нужен витамин А, он сам может производить его из провитамина бета-каротина.

Каротин относится к группе жирорастворимых витаминов (он лучше усваивается в присутствии жиров), поэтому заправляйте овощные салаты и винегреты подсолнечным маслом или сметаной.

Животные продукты содержат уже готовый витамин А в легкоусвояемой форме; особенно много его в печени животных и рыб. Печень достаточно есть раз в неделю, поскольку организм способен накапливать этот витамин. Перепелиные яйца прекрасно поддерживают иммунитет. Лучше всего употреблять их натощак и в сыром виде, в количестве 5–7 штук для взрослого человека.

Поговорим о тресковой печени.

Блюда из тресковой печени

Суп Наган-Нур

1 банка (200 г) консервированной печени трески
2 головки репчатого лука
200 г лапши
1,5 л воды
1 пучок зеленого лука
1 ч. ложка оливкового масла
1 пучок зелени петрушки щепотка молотого белого перца соль по вкусу

Отварить лапшу на среднем огне почти до полной готовности. Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить. Добавить зажарку к лапше, довести до кипения, отварить 3–5 мин. Выложить в суп печень трески. Довести до сильного кипения, посолить, поперчить и снять с огня.

При подаче добавить в тарелки нарезанный зеленый лук и мелко нарубленную молодую зелень.

Простой паштет из тресковой печени

250 г свежей печени трески
5 ст. ложек консервированного зеленого горошка
1 морковка
1 головка репчатого лука
!6 пучка укропа
’Л пучка зелени петрушки щепотка молотого черного перца соль по вкусу

Зеленый горошек откинуть на сито и дать стечь соку. С помощью блендера измельчить горошек в пюре. Отварить морковь и растереть с помощью блендера в пюре. Печень трески отварить 10 мин в подсоленной воде и тоже растереть. Лук и зелень мелко нарубить. Смешивать все ингредиенты, заправить солью и перцем.

Ганзейская закуска

1 банка (200 г) консервированной печени трески
200 г творога

4 помидора пучка укропа соль по вкусу

Печень трески, творог, укроп размять или взбить миксером. Посолить, хорошо перемешать. Подавать на кружках помидоров, посыпав зеленью укропа.

Салат из печени трески и помидоров

1 банка (200 г) консервированной печени трески

3 помидора

4 огурца

4 ст. ложки нарезанного зеленого лука!4 пучка зелени петрушки щепотка молотого черного перца соль по вкусу

Печень трески, помидоры и огурцы нарезать ломтиками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, соль, перец, заправить тресковым жиром, выложить в салатник и украсить зеленью петрушки.

Огуречные лодочки с тресковой печенью

‘Л банки (100 г) консервированной печени трески

4 огурца

1 яйцо

1 пучок зеленого лука 2–3 веточки укропа щепотка смеси молотых перцев соль по вкусу

Огурцы вымыть, обсушить. Разрезать каждый вдоль на две части и аккуратно удалить семена. С нижней стороны сделать небольшой срез, чтобы придать «лодочкам» устойчивость. Вилкой размять печень трески вместе с крутым яйцом. Добавить измельченные лук, укроп и огуречные семена. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать и выложить начинку в «лодочки».

Испанская закуска

1 банка (200 г) консервированной печени трески

3 картофелины

150 г консервированной кукурузы

1 пучок листового салата

2 помидора средней величины

1 огурец средней величины % стакана сметаны

1 ст. ложка лимонного сока

1 ч. ложка сахарного песка щепотка молотого мускатного

ореха соль по вкусу

Картофель отварить «в мундире», охладить и нарезать ломтиками, огурцы и помидоры нарезать кружочками, листья нашинковать. Смешать сметану с лимонным соком, посолить и приправить мускатным орехом.

Картофель перемешать с кукурузой, частью листьев и заправкой. Выложить высокой горкой на середину салатника, сверху — нарезанную ломтиками печень. Вокруг разложить помидоры, огурцы и оставшиеся листья салата.

Нантский салат

1 банка (200 г) консервированной печени трески
2 ст. ложки тертого сыра твердых сортов
1 помидор
2 зубчика чеснока
4 -5 листьев зеленого салата
1 веточка зелени петрушки
1 веточка базилика
!4 пучка укропа
2 ч. ложки лимонного сока

Из консервной банки слить масло в отдельную посуду. Натереть сыр на крупной терке, размять печень трески на небольшие кусочки, мелко нарубить чеснок и зелень. Небольшими дольками нарезать помидор, нарвать листья салата. Салат заправить маслом из консервов и лимонным соком.

Салат из печени трески с маринованным луком

1 банка (200 г) консервированной печени трески
3-4 картофелины
3-4 маленьких головки репчатого лука
3 соленых (маринованных) огурчика
3 яйца
3-4 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ч. ложка сахарного песка
5-6 зеленых маслин без косточек
5-6 черных маслин без косточек
2-3 веточки зелени петрушки сухая горчица на кончике ножа соль по вкусу

В кипящую воду добавить сахар и влить уксус. Лук нарезать

тонкими полукольцами и замариновать на 5 мин, затем отжать. Яйца отварить вкрутую и натереть на крупной терке. Сметану посолить, добавить немного горчицы и хорошо перемешать. Картофель отварить, охладить, натереть на крупной терке и уложить на дно широкого и плоского блюда, пропитать подготовлен-

Продукты, содержащие витамин А ной сметаной. Сверху выложить отжатый лук, затем огурчики, нарезанные тонкой соломкой, яйца, опять пропитать сметаной, сверху выложить кусочки печени трески, между ними черные и зеленые маслины и украсить веточками петрушки.

Салат из тресковой печени по-тамирски

1 банка (200 г) консервированной печени трески
6 ст. ложек риса
2 стручка красного сладкого перца
2 головки репчатого лука
2 ст. ложки подсолнечного масла
3 яйца
3 соленых огурца
2 ст. ложки сметаны
1 веточка кориандра
1 веточка зелени петрушки соль по вкусу

Рис промыть, отварить в большом количестве подсоленной воды, отцедить и охладить. Отварить яйца, остудить в холодной воде, очистить и нарезать ломтиками. Луковицы очистить, нарезать, пассеровать на масле и охладить. Перец промыть, очистить от плодоножки и семян и нарезать соломкой. Огурцы очистить от семян и нарезать тонкими ломтиками.

Печень трески измельчить вилкой на кусочки. Перемешать печень с луком, рисом, огурцами, нарезанной зеленью, яйцами, перцем. Салат посолить и заправить сметаной, смешанной с маслом из консервов.

Блинчики с печенью трески

2 банки (по 200 г) консервированной печени трески
7-8 заранее испеченных блинчиков
1 большой сладкий перец желтого цвета
4 яйца
1 пучок зеленого лука

Перец нарезать мелкими кубиками, яйцо отварить вкрутую и мелко нарубить, лук измельчить, печень трески промокнуть бумажными полотенцами и размять вилкой. Перемешать, досолить и намазать смесь на блины.

Свернуть блины в рулеты и разрезать каждый на 4 части.

Волованы с печенью трески

150 г консервированной печени трески
8 готовых волованов из слоеного теста
50 г шампиньонов
2 ст. ложки сметаны
!4 пучка зелени петрушки
1 ст. ложка сливочного масла соль по вкусу

Шампиньоны отварить и нарезать тонкими ломтиками. Затем потушить их 15–20 мин, добавив сливочное масло и охладить. Печень трески нарезать кубиками, смешать с грибами, заправить сметаной и посолить.

Разложить смесь в волованы и посыпать измельченной зеленью петрушки.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Что говорит медицина

У нас на столе постоянно есть:

Ливер (печень, почки и сердце животных), в семечки, орехи, бобовые, пророщенная пшеница, неочищенный бурый рис, гречка, пшено, ржаной хлеб, хлеб из цельного пшеничного зерна.

Они нам необходимы ежедневно, потому что содержат витамины группы В

Витамины группы В помогают стимулировать деятельность иммунитета в периоды физического стресса, например, после операции или травмы. Если уровень этих витаминов падает, заметно снижается способность организма вырабатывать антитела для борьбы с инфекциями, и вы оказываетесь жертвой многочисленных инфекций.

Дефицит фолиевой кислоты снижает скорость реакции иммунитета на инородные факторы. Дефицит пантотеновой кислоты и рибофлавина (витамина В;) замедляет выработку организмом антител для борьбы с инфекциями.

Организм должен иметь достаточно витамина B_6 (пиридоксина), чтобы выработать нужное количество новых иммунных факторов в тот момент, когда пришел сигнал о внедрении в него чужеродных элементов. Эти факторы воспроизводятся по матрицам, которые находятся в лимфатических узлах, в костном мозге, а также в крови. Как только появляется необходимость в защите организма, эти матрицы быстро воспроизводят сами себя, наполняя организм точными копиями, чтобы противодействовать внедрившемуся врагу. Витамин B_6 помогает копированию генетической последовательности, которая должна перейти от любой иммунной клетки к ее копии.

Дефицит витамина B_{12} уменьшает мощность реакции иммунитета и слегка снижает его способность бороться с чужеродными клетками.

Почти все мы страдаем от дефицита витаминов группы В. Это связано с тем, что в основном они находятся в ростках и оболочках семян злаковых, которые удаляются в процессе промышленной очистки при производстве круп и муки. Например, в 1 г пшеничных зерен содержится 3,5 мкг витамина В1, а в пшеничной муке его всего лишь 0,8 мкг. В то же время витамины группы В играют ключевую роль в распознавании болезнетворных бактерий, вирусов и чужеродных раковых клеток.

В качестве источника витаминов группы В давайте обратимся к пшену.

Блюда из пшена

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат с апельсином и пшеном

1 зеленый сладкий перец
200 г пшена
‘Л огурца
'/г стакана свежей мяты
тертая цедра и сок 1 лимона
2 апельсина
соль, черный перец (молотый)
мята (для украшения)

Перец разрезать пополам и удалить семена. Мякоть нарезать маленькими кубиками. Пшено засыпать в кастрюлю и залить 2,5 стакана воды. Довести до кипения, убавить огонь и варить на слабом огне 10–15 мин, пока пшено не станет мягким. По рецепту пшено можно и просто замочить на 30 мин, залив его кипятком; за полчаса почти вся вода должна впитаться в пшено; оставшуюся воду необходимо слить. Пшено переложить в салатник, добавить огурец, зеленый перец, мяту и поджаренные миндальные хлопья. Все перемешать. Добавить натертую цедру и сок лимона. С фрукта апельсина срезать кожу и нарезать аккуратными кусочками, держа их над миской с салатом, чтобы туда стекал сок. Апельсины добавить в салат, посолить, поперчить по вкусу и осторожно перемешать. К столу подавать, украсив веточками свежей мяты.

Салат из пшена

150 г пшена
2-3 побега зеленого лука
1 стебель сельдерея
1 небольшой кабачок
1 крупный помидор
1 небольшой стручок острого перца 600 мл кипятка или овощного бульона зелень
4 ст. ложки оливкового масла

На сковороде разогреть немного оливкового масла и слегка потомить раздавленный зубчик чеснока. Нарезать белую часть зеленого лука и тоже слегка потомить в масле. Добавить пшено и обжаривать на среднем огне, пока не почувствуете приятный

аромат — примерно 3 мин. Подлить немного кипящей воды и варить пшено на медленном огне, пока не впитается вся жидкость. Как только жидкость впитается, подлить следующую порцию воды и так — пока пшено не сварится. Пока пшено варится, нарезать овощи: сельдерей, кабачок, крупный крепкий помидор, зеленую часть зеленого лука.

Когда пшено будет практически готово — крупинки мягкие, но сохраняют форму, не расползлись и не склеились между собой, добавить овощи. Перемешать и готовить еще пару минут. В последний момент добавить зеленый лук.

СУПЫ И ПОХЛЕБКИ

Просяная похлебка

2 картофелины
1 морковки
1 корень петрушки
1 корень пастернака
’Л чеснока
3 луковицы
100 г пшена
зелень

Овощи отварить, как обычно, на хорошем огне. Когда будет готов картофель, добавить крупу. Варить до готовности крупы.

Суп с пшеном и свежими помидорами

2 ст. ложки пшена
100 г помидоров
200 г картофеля
1 луковица
1 морковь
Уг брюквы
1 корень петрушки небольшой кусок корня сельдерея 1 ст. ложка оливкового масла
6 горошин душистого перца
2 лавровых листа, зелень и соль

Мелко нарезанные репчатый лук, морковь, брюкву, корень петрушки и сельдерея слегка обжарить на растительном масле. Затем добавить нарезанные свежие помидоры, перец горошком и все овощи тушить до полуготовности.

После этого опустить их в кипящую воду, посолить и, когда вода вновь закипит, всыпать тщательно промытое пшено. Через 5 мин добавить нарезанный картофель и варить еще 20–25 мин.

Перед подачей на стол всыпать мелко нарезанные зелень петрушки и укроп.

Суп-пюре овощной с пшеном

3 картофелины

1 морковка
‘/2 корня петрушки
1 ст. ложка пшена
зелень

Пшено промыть и сварить в воде до готовности. Картофель, морковь, петрушку очистить, промыть, нарезать и сварить до готовности в небольшом количестве воды. Затем крупу и овощи протереть через сито, добавить горячую воду, дать вскипеть и снять с огня. Суп заправить солью, сахаром. Перемешать. При подаче к столу добавить рубленую зелень.

Холодный пшенник

500 г кефира
5 огурцов
150 г пшена
3 ст. ложки мелко нарезанной петрушки

Замоченное пшено залить 1 стаканом горячей подсоленной воды, проварить 5–6 мин, после чего закрыть кастрюлю крышкой, оставить пшено для настаивания в течение 15–20 мин, а затем охладить. Огурцы нарезать соломкой, добавить пшенную кашу с отваром, смесь кефира с кипяченой водой, зелень петрушки.

Суп с крупой и листьями первоцвета

200 г листьев первоцвета
50 г пшена
*/г средней морковки
’/г луковицы
2 ст. ложки оливкового масла

В кипящую воду или бульон положить подготовленное пшено, довести до кипения, добавить пассерованные морковь и лук, нашинкованные листья первоцвета, соль, специи.

Суп с маринованными грибами

5 белых грибов
3 картофелины
70 г пшена
1 луковица
3 ст. ложки оливкового масла

В кипящую воду всыпать пшено, наломанные сухие грибы или нарезанные свежие, добавить лук и варить до полу готовности крупы, затем

Продукты, содержащие витамины группы В положить картофель и варить до готовности, посолить, затравить маслом. Перед концом варки добавить маринованные грибы и кипятить еще 5-10 мин.

КАШИ И ДРУГИЕ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Пшенная каша классическая

150 г пшена
4 ст. ложки оливкового масла

Пшено хорошо промыть, залить кипятком из расчета 3:1 (на 1 объем крупы брать 3 объема кипятка). Когда закипит, накрыть крышкой, сделать самый маленький огонь и варить до готовности (пока пшено хорошо не разварится). Заправить маслом и подавать на стол.

Золотая пшенная каша

500 г тыквы
200 г пшена
1 ст. ложка сахара щепотка куркумы соль по вкусу

Пшено промыть, прокалить на сухой сковороде и залить крутым кипятком. Когда вода впитается в крупу, залить все горячей водой и сварить на медленном огне до полной готовности. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками и пересыпать сахаром. После выделения сока поставить на медленный огонь и отварить до размягчения. Затем смешать с пшенной кашей, посолить и довести до кипения.

Пшенная каша с тыквой

1 стакан пшена
500 г тыквы
!4 ч. ложки соли
4 ст. ложки сметаны

Пшено несколько раз промыть сначала теплой, а последний раз горячей водой. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, положить в горячую воду (3 стакана), посолить и довести до кипения. Затем всыпать к тыкве пшено и варить при слабом кипении 30–40 мин. Загустевшую кашу плотно закрыть крышкой, поставить в духовку для упревания. Подавать со сметаной.

Пшенная каша с овощами

1 стакан пшена
2 средних луковицы
2 средних моркови
1 средних клубня кольраби оливковое масло и морская соль по вкусу

В посуде с толстым дном спассеровать мелко нарезанные лук и морковь, затем залить 2 стаканами горячей воды. Когда вода закипит, посолить, добавить нарезанные кубиками кольраби и пшено. Довести до готовности и снять с огня.

Пшенная каша с кислицей

1 стакан пшена
0,5 стакана свежих листочков кислицы, измельченных
2 средних луковицы
2 средних моркови
3 средних клубня картофеля
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. томатной пасты
соль по вкусу

В посуде с толстым дном спассеровать мелко нарезанные лук и морковь, туда же добавить томатную пасту. Затем залить 2 стаканами горячей воды. Когда вода закипит, посолить, добавить нарезанный кубиками картофель и пшено. После готовности добавить измельченную зелень кислицы и дать настояться под крышкой в течение 10 мин.

Пшенный супчик

‘Л средней курицы
'/г стакана пшена
3 средних клубня картофеля, нарезанных 1 ст. ложка сливочного масла
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки соль, перец по вкусу

Курицу отварить, бульон процедить, мясо отделит от костей, нарезать. Отдельно отварить пшено практически до готовности. Бульон нагреть положить в него картофель. Когда картофель сварится, положить в суп отваренное пшено, разделанное куриное мясо, приправить солью, перцем и маслом, и варить на среднем

огне минут 10. Перед подачей посыпать зеленью.

Чумиза абхазская

100 г пшена
2 стакана молока
соль и сахар по вкусу

Пшено перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить на 1 час. Затем эту воду слить, крупу всыпать в кипящую воду и варить до готовности. В сваренное пшено влить горячее молоко, добавить соль и сахар по вкусу, размешать, проварить 5–7 мин, и дать настояться.

Пшенная каша

с черносливом и грецкими орехами
1 стакан пшена

’/г стакана мелко нарезанного чернослива 2–3 столовые ложки мелко нарезанных ядер грецких орехов
1 ст. ложка сливочного масла
морская соль и коричневый сахар по вкусу

Чернослив вымыть, удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Положить его в кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне 5–7 мин. Затем всыпать перебранное и промытое пшено, добавить сахар, соль и варить кашу до готовности. За 5–7 мин до окончания варки положить в кашу мелко нарезанные ядра орехов. Горячую кашу приправить сливочным маслом, перемешать и подавать на стол.

Пшенная каша с черносливом

200 г пшена

‘Л стакана чернослива без косточек 4 ст. ложки оливкового масла

Пшено перебрать, промыть, залить 3 стаканами воды и сварить. Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой и сварить в течение 5 мин. Отвар подать отдельно как напиток, добавив в него лимонного сока по вкусу. К готовой пшенной каше добавить чернослив и оливковое масло.

Пшенная каша с шепталой и тыквой

200 г пшена

‘Л горсти шепталы (отборные сушеные персики с косточками)

!4 тыквы

Поставить кипятиться воду. В это время перебрать и промыть пшено. Засыпать его в кипящую воду и варить. Шепталу перебрать, при необходимости удалить косточки, промыть. Тыкву очистить и нарезать очень мелкими кубиками. Крупные сухофрукты можно разрезать пополам. Тыкву очистить и нарезать кубиками. Шепталу и тыкву добавить в кашу за 5–7 мин до готовности.

Пряная сдобная пшенная каша

300 г пшена

2 крупных яблока

1 морковка

4 ст. ложки меда

4 ст. ложки самого свежего сливочного масла

гвоздика, соль

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, закрыть крышкой и настоять 20 мин. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке, гвоздику растереть в ступке в пудру. В кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику, мед, прогреть и подавать со сливочным маслом.

Пшенная каша

с грецкими орехами и миндалем

200 г пшена

5-6 шт. грецких орехов

10 шт. миндаля

Всыпать в кипящую воду перебранное и промытое пшено и варить до полуготовности. За 10 мин до окончания варки опустить в кашу мелко нарезанные ядра орехов и доварить все вместе. Подавать с зеленью.

Пшенная каша с белыми грибами

100 г сушеных белых грибов

300 г пшена

3 луковицы
3 ст. ложки оливкового масла

Сушеные грибы промыть замочить в теплой воде на час, после чего отварить в этой же воде. Бульон слить, грибы мелко нарубить или пропустить через мясорубку с крупной решеткой, соединить с процеженным грибным бульоном, посолить, вскипятить и всыпать промытое пшено. Кашу варить до загустения на слабом огне, затем поставить упревать на водяную баню. Готовую кашу подавать с томленым на масле нашинкованным луком.

Пшенная каша с морской капустой

300 г пшена
150 г морской капусты (консервы)
500 г мякоти тыквы
1 ч. ложка сахара щепотка морской соли

Мякоть тыквы мелко нарезать, положить в кипящую воду и варить в течение 15 мин. Добавить пшено и сварить кашу. Когда каша сварится, добавить в нее прокрученную на мясорубке морскую капусту, соль, сахар и поставить на 20 мин в разогретую духовку. Чтобы каша не пригорела, кастрюлю необходимо поставить на противень с горячей водой.

Голубцы с пшенной начинкой

1 кочан свежей капусты 400 г пшена
'/г стакана качественной томат-пасты
2 луковицы
4 зубчика чеснока
зелень кинзы и петрушки

Сварить густую пшеничную кашу, добавить зелень, мелкорубленый чеснок и спассерованный лук. Завернуть фарш в предварительно подготовленные бланшированные листья капусты, потомить, сложить в кастрюлю, залить томатным соком и довести до готовности.

Острая пшенная каша с овощами

200 г пшена
1 ст. ложка льняного масла,

1 луковица
1 небольшой кабачок
1 помидор
зелень укропа щепотка куркумы

Пшенку промыть и сварить кашу из расчета: 2 стакана воды, 1 стакан пшенки.

Мелко нарезать лук, очистить и натереть на терке кабачок, нарезать кубиками помидор. Разогреть масло на сковороде, потомить лук, добавить кабачок и помидор, добавить специи и томить овощи, помешивая, 2–3 мин. Добавить кашу, все перемешать, хорошо прогреть. Перед подачей посыпать кашу рубленой зеленью.

Пшенная каша с картошкой

200 г пшена
3 средних картофелины

Пшено перебрать, промыть в нескольких водах. Картофель очистить и нарезать маленькими кубиками. В кастрюлю с пшеном добавить картофель и залить 2–2,5 стаканами кипятка. Приправить солью. Довести воду до кипения, немного убавить огонь и варить примерно 15–20 мин. Снять кастрюлю с огня, накрыть полотенцем, затем крышкой и оставить примерно на 30 мин.

Пшенная каша с шафраном и овощами

500 г пшена,
250 г желтых помидоров черри
250 г красных помидоров черри
1 баклажан. 1 небольшой цукини
1 красный болгарский перец
1 зеленый болгарский перец

Пшено отварить в слегка подсоленной воде, добавив щепотку шафрана для цвета. Все овощи помыть, крупно порезать (помидоры черри оставить целыми) и выложить на противень, смазанный оливковым маслом. Запекать овощи в духовке в течение 15 мин при температуре 220˚. Подавать кашу теплой, тесно обложив вокруг овощами.

Пшенная каша по-деревенски

200 г пшена
1 морковь
1 луковица
оливковое масло

Пшено промыть и залить холодной водой. Нарезанный лук и крупно натертую морковь потомить на сковороде с оливковым маслом. Пассировать до полуготовности. С пшена слить воду, высыпать в сковороду, перемешать, добавить воду, посолить. После закипания убавить огонь и варить 15–20 мин под крышкой до готовности.

Каша пшенная рассыпчатая с фруктами

100 г пшена
1 горсть изюма
1 яблоко
И горсти чернослива

Отварить рассыпчатую пшенную кашу, смешать с изюмом, черносливом, нарезанными небольшими дольками яблоками, сахаром и маслом и довести под крышкой до готовности фруктов.

Пшенная каша с сельдереем и грецкими орехами

200 г пшена
1 небольшой корень сельдерея
1 луковица морская соль 1 стакан грецких орехов оливковое масло
сушеные пряности по вкусу (укроп, имбирь, базилик и т. п.)

Сельдерей очистить от кожуры и нарезать кубиками. Мелко нарезать лук. Потушить лук в растительном масле и небольшом количестве воды. Добавить сельдерей, пшенку, соль и залить 3 стаканами воды. Варить под крышкой до готовности. Измельчить грецкие орехи, пряности и немного оливкового масла. Полученную смесь можно перемешать с готовой кашей или выложить сверху.

Пшенная каша с морковкой

100 г пшена,
1 небольшая морковь,
1 луковица,

1 ст. ложка оливкового масла Зелень

Сварить пшенную кашу на воде почти до полной готовности. Овощи очистить. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Пассеровать овощи на оливковом масле, выложить на сковородку кашу, если нужно — посолить, поперчить. Добавить немного воды, перемешать и тушить на медленном огне до готовности. При подаче посыпать кашу мелкорубленой зеленью.

Тыквенная каша с пшеном и курагой

300 г мякоти тыквы

200 г пшена горсть кураги

Пшено промыть, дать обсохнуть, пересыпать в кастрюлю, посолить и залить кипятком. Размешать, накрыть крышкой и оставить, чтобы впиталась вся вода. Залить пшено горячей водой, отварить почти до готовности, около 10 мин. Мякоть тыквы мелко нарезать, посыпать сахаром и перемешать. Когда тыква даст сок, добавить ее к пшену, перемешать и поставить на медленный огонь. Довести до кипения, добавить курагу, приправить и варить до готовности, около 5 мин. Снять с огня, переложить в пустую тыкву, добавить масло, перемешать. Дать постоять 5 мин и подать к столу.

Каша пшенная с морковью и яблоками

300 г пшена

3 яблока

1 морковка

5 ст. ложек меда

3 ст. ложки оливкового масла гвоздика

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть крышкой и поставить в термос на 20 мин. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. Гвоздику растереть в пудру. В кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику, мед. Кашу прогреть и подавать с оливковым маслом.

Просяная нутка с зеленью

100 г турецкого горошка (нут)

80 г фасоли

60 г пшена
*/г луковицы
30 г зелени
красный перец молотый щепотка чабера

Перебранный, предварительно замоченный горох нут положить в котел, залить водой так, чтобы полностью покрыло нут, и варить на слабом огне. Добавить фасоль и дробленую пшена, также заранее перебранного и промытого, продолжить варить, положить лук репчатый, красный перец и чабер, варить жидкую кашицу до готовности. При подаче посыпать зеленью.

Рагу с пшеном и свежими помидорами

100 г пшена
3 помидора
6 картофелин
1 луковица
1 морковка
45 г корня петрушки
45 г корня сельдерея
45 г брюквы
3 ст. ложки оливкового масла
20 горошков черного перца
6 лавровых листов
30 г укропа
30 г петрушки

Мелко нарезанные репчатый лук, морковь, брюкву, корень петрушки и сельдерея слегка потомить на оливковом масле. Затем добавить нарезанные свежие помидоры, черный перец горошком и все овощи тушить до полуготовности. После этого опустить их в кипящую воду, посолить и, когда вода вновь закипит, всыпать тщательно промытое пшено. Через 5 мин добавить нарезанный картофель и варить еще 20–25 мин. Перед подачей на стол всыпать мелко нарезанные зелень петрушки и укроп.

Оладьи из пшенной крупы

500 г пшена стакана муки

Пшено хорошенько разварить, кашу смешать с мукой, добавить немного воды, соли и замесить не очень крутое тесто. Можно подсыпать немного сахара по вкусу. Из теста слепить

оладьи и выпекать на умеренном огне.

Запеканка пшенная с зеленью

120 г готовой пшенной каши
20 г борщевика
20 г сныти
20 г подорожника
20 г мальвы
35 г одуванчика
'А луковицы сухари

Нашинкованную зелень припустить, через 10 мин добавить пассерованный лук, посолить. Готовый фарш выложить на слой вязкой пшенной каши, посыпать сухарями и запечь.

Пшенные блины

1 стакан пшенной крупы
5 стаканов муки
2 стакана молока
6 яиц
6 ст. ложек сахара
60 г дрожжей
2 ч. ложки соли

Пшенную крупу промыть, сначала в холодной, а затем в горячей воде, сварить на воде вязкую кашу, немного остудить и в еще теплую кашу добавить муку, дрожжи, разведенные молоком, яйца, сахар, соль. Все хорошо перемешать и поставить в теплое место на 3–4 ч. Когда тесто подойдет, больше не перемешивая, выпечь блины.

Подавать с медом, сметаной или сливочным маслом.

Буза

1 кг пшена 750 г сахара
5 г дрожжей.

Буза — слабоалкогольный напиток непрозрачного белого цвета, обладает своеобразным кисло-сладким вкусом. Для его приготовления промытое пшено сварить с водой (соотношение 1:4) до полного размягчения. Теплую еще кашу растереть и разбавить двойным количеством воды.

После охлаждения до 30° добавить дрожжи, половину сахара и поставить для брожения при температуре 25–30° на сутки. Затем ввести оставшийся сахар, долить воду до нормы, разлить в бочонки или бутылки и выдержать в течение 1 суток.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН Е

Что говорит медицина

У нас на столе постоянно есть

Нерафинированное подсолнечное, оливковое масло холодного отжима, льняное масло, зеленый горошек, авокадо, семечки, орехи, печень, сливочное масло, желтки яиц, проростки пшеницы (и других злаков).

Они нам необходимы ежедневно, потому что содержат витамин Е, который:

• как естественный антиоксидант защищает мембрану клеток от повреждений и воздействия свободных радикалов;

• подавляет производство веществ, вызывающих воспалительные процессы в тканях и органах;

• улучшает устойчивость к заболеваниям во всех возрастных группах, причем особенно полезен для пожилых людей.

Дефицит витамина Е снижает способность иммунитета защищать нас. Его часто необходимо принимать дополнительно или обращать особое внимание на то, чтобы на столе постоянно присутствовали указанные продукты. Например, дневная норма этого витамина содержится в пригоршне миндаля.

Поговорим о проростках пшеницы и других злаков.

Проростки злаковых культур

ОНИ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ИЗДАВНА

Повышению сопротивляемости организма способствуют проростки злаковых и бобовых культур. В Сибири часто ели проросшие зерна в период постов. Употребление за сутки 2–3 ложек проросших зерен повышает работоспособность. Проростки способствуют очищению клеток от токсинов. Пророщенное зерно можно добавлять в любую пищу, лучше всего его молоть, а если зубы позволяют, то разжевывать до состояния молочка.

Во многих универсамах имеется сейчас огромный выбор различных проростков, но пшеницу и рожь я предпочитаю проращивать сама — у магазинных слишком длинные ростки. Зерна для проращивания бывают в диетических отделах некоторых универсамов. Промываю, насыпаю в плоскую тарелку и заливаю водой на 6–8 ч. После этого опять промываю, перекладываю на тарелку ровным слоем и накрываю мокрой хлопчатобумажной тканью. Через день появляются маленькие белые ростки. Зерна можно есть. Если жевать надоедает, мелю их в мясорубке, иногда добавляю морковку или зелень или яблоко.

Издавна на Руси именно с помощью проросшей пшеницы лечили больных и ослабленных детей. Современная медицина утверждает, что пророщенные зерна пшеницы — сильнейшее натуральное средство лечения эндокринных заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, почек и крови. Ростки пшеницы способствуют общему очищению организма, выведению из него шлаков, солей, тяжелых металлов и даже радиоактивных веществ. К тому же проросшая пшеница оказывает сильнейшее влияние на иммунитет человека, а значит, и общеукрепляющее воздействие. Дело в том, что при проращивании в зернах резко повышается содержание витаминов группы В, витамина Е и других веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности живого организма.

ЧЕМ ВООБЩЕ ПОЛЕЗНЫ ПРОРОСТКИ

• регулируют и восстанавливают жизненно важные процессы в организме в любом возрасте, повышают иммунитет, способствуют невосприимчивости к простудным заболеваниям;

• обеспечивают нормальный обмен веществ и полноценную работу нервной системы; улучшают пищеварение, лечат экземы, язву желудка;

• повышают работоспособность и улучшают половую функцию;

• восстанавливают остроту зрения, координацию движений, цвет и густоту волос, укрепляют зубы;

• омолаживают организм, благодаря наличию в проростках антиоксидантов: витаминов А, С, Е и ферментов;

• живая энергия свежих проростков стимулирует внутренние самоочищающие и самовосстанавливающие способности организма, способствует образованию гемоглобина; очищает кровь;

• пророщенные зерна являются профилактическим средством предотвращения рака;

• большое количество магния в пророщенных зернах способствует снижению давления, выведению из организма холестерина, снижает вероятность сердечных приступов;

• проростки являются эффективным средством для снижения избыточного веса, особенно обладающие острым вкусом проростки редиса, пажитника греческого, капусты, люцерны и клевера;

• пророщенные семена, зерна и бобы легко усваиваются, содержат гораздо больше витаминов, чем другие продукты, а также оптимальное сочетание белков, углеводов и минеральных веществ.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОСТКОВ

Для проращивания можно использовать практически все виды злаковых, бобовых, семян овощей и орехов. Наиболее распространенными и доступными являются зерна пшеницы, ржи, чечевица, фасоль всех видов, горох, гречиха, семена подсолнечника, редиса и т. д.

Перед проращиванием орехов и семечек их необходимо предварительно аккуратно очистить от шелухи и кожуры.

Суточная норма для одного человека — около 50-100 г пророщенных зерен, однако начинать употреблять их в пищу следует с несколько меньшего количества, чтобы предупредить возможные индивидуальные реакции организма. Чтобы приготовить пророщенные зерна, необходимо предварительно промыть зерна холодной водой. Зерна, всплывшие на поверхность воды, следует удалить — они не прорастут. Оставшееся зерно поместите в неглубокую стеклянную или эмалированную посуду слоем не более 2 см. в некоторых источниках рекомендуется предварительно застелить дно посуды тканью или марлей, но, в принципе, можно обойтись и без них. Зато верхний слой марли или ткани нужен обязательно — зерно следует накрыть. Затем залейте его водой комнатной температуры до верхнего уровня зерна. Перемешайте зерна для обеспечения равномерного распределения воды. По*сле* этого поместите посуду с зерном в теплое темное место. По мере высыхания увлажняйте верхнюю ткань. На проращивание зерен уходит примерно 1–2 суток, в зависимости от качества зерна и условий для проращивания.

Можно использовать в пищу зерна с чуть проклюнувшимися ростками и даже просто набухшие (прорастание зерен происходит не одновременно и те, которые еще не проклюнулись, но уже налились соками, являются полноценным продуктом). Готовые к употреблению зерна хорошо промойте под струей теплой, а затем холодной воды до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Но не следует есть ненабухшие. Явно не собирающиеся оживать семена.

Проращиваемые зерна необходимо поддерживать не слишком сухими, но и не слишком мокрыми (сухое зерно не прорастет, а слишком влажное может заплесневеть).

Зерна не следует проращивать слишком долго, в противном случае «готовый продукт может горчить и точно будет довольно жестким.

Некоторые проростки бобовых содержат вредные для здоровья вещества, которые при кипячении полностью разрушаются. Поэтому проростки соевых бобов и гороха надо

подвергнуть бланшированию в кипящей воде в течение короткого времени, если они не предназначены для варки вместе с каким-либо кушаньем. Проростки фасоли золотистой, чечевицы и люцерны вы можете спокойно есть в сыром виде.

Готовые зерна не следует молоть в кофемолке и заливать крутым кипятком, поскольку эти процедуры существенно снижают их полезные свойства.

ХРАНЕНИЕ ПРОРОЩЕННЫХ ВЕРЕН:

Когда ростки на большинстве зерен становятся совершенно очевидными, оберните тарелку полиэтиленовым пакетом и поместите ее в холодильник (но не в морозильную камеру!), чтобы остановить их дальнейший рост.

Конечно, проростки лучше и полезнее употреблять в пищу сразу, но если это невозможно, допустимо хранить пророщенные зерна в холодильнике до 3–4 суток, при этом желательно добавить к ним лимонный сок в качестве консерванта. Если вы обнаружили, что зерна в холодильнике потемнели, употреблять их в пищу не следует.

КАК УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОРОСТКИ

Большинство проростков (в особенности, пшеницу) можно есть как самостоятельное блюдо, приблизительно по 1 ложке перед завтраком.

Проростки можно добавлять в любую кашу, как дополнение к уже готовому блюду или же притомив отдельно от каши или вместе с ней 20–30 мин.

Можно пропустить проростки через мясорубку или миксер (как самостоятельно, так и с лимоном вместе с цедрой), добавить по вкусу мед, сухофрукты, фрукты, орехи.

Пропустив проростки через мясорубку, и добавив к ним фрукты, орехи и сухофрукты по вкусу, можно получить вкусные и полезные мюсли.

Лепешки из проростков — прекрасное дополнение к основному завтраку. Для этого достаточно замесить размолотые проростки на воде и выпекать их на противне, слегка присыпанном мукой. Из 1 ложки проростков получится одна небольшая лепешка. К таким лепешкам хорошо добавлять морскую капусту (сухую, аптечную) из расчета 1 ч. ложка молотой морской капусты на 5 ст. ложек зерна.

Целебные рецепты из пророщенных зерен

Мука для салатов, каш и напитков

Из пророщенных зерен можно получить муку и посыпать ею салаты, каши. Для этого пророщенные зерна следует слегка подсушить а затем размельчить в кофемолке либо миксере.

МЮСЛИ И САЛАТЫ

Салат фруктовый с ростками пшеницы и подсолнечника

2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы
2 ст. л. пророщенных семян подсолнечника
3 ст. л. зерен граната
1 банан
1 киви
100 г сыра (лучше домашнего) сок ‘А лимона

Фрукты очистить и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать все ингредиенты. Готовый салат заправить лимонным соком.

Салат из проросшей сои 1

При приготовлении этого блюда объем ингредиентов подбирается индивидуально. По вкусу. К проросткам сои добавить мелко нарезанные листья китайского салата и зеленый горошек. Готовый салат заправить сметаной.

Салат из проросшей сои 2

При приготовлении этого блюда объем ингредиентов подбирается индивидуально. К проросткам сои добавить тертое яблоко и мелко нарезанный болгарский перец. Посолить, добавить немного меда. Готовый салат заправить растительным маслом.

Картофельный салат с проростками

'А стакана пророщенных зерен
2 картофелины средней величины
‘А стакана сельдерея
3 ст. л. семян подсолнечника
Vi лимона

Картофель хорошо промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Затем выдавить на картофель сок лимона, добавить зерна и мелко нарубленный сельдерей. Готовый салат посыпать семенами

подсолнечника. Такое блюдо необходимо подавать на стол сразу после приготовления.

Кедровые орешки с проростками пшеницы, кунжута и ржи

1 стакан проростков пшеницы (двух- или трехдневных)
0,5 стакана проростков кунжута (однодневных)
0,5 стакана проростков ржи (двухдневных)
1 стакан очищенных и вымоченных кедровых орехов
1 банан
Смешать все ингредиенты.

Пшенично-сливовый завтрак

3 стакана проростков пшеницы (двух- или трехдневных)
8 шт. чернослива без косточек
'/г яблока средних размеров.

Чернослив замочить на ночь в теплой воде, затем добавить остальные ингредиенты. Долить воды таким образом, чтобы получилась консистенция не слишком жидкого супа. Такой завтрак можно готовить *с* любыми другими сухофруктами.

Ореховый завтрак

0,5 стакана проростков подсолнечника (двухдневных)
0,5 стакана кедровых орешков или фундука
2-3 ст. л. изюма
1 стакан свежевыжатого яблочного сока
1 стакан профильтрованной воды

Орехи предварительно замочить на 8-10 ч, изюм замочить на 2–3 ч. Соединить все компоненты и смешать их в миксере.

Цитрусово-миндальный салат с проростками

0,5 стакана проростков пшеницы
1 апельсин
!4 грейпфрута
0,5 стакана апельсинового сока

Очистить и мелко нарезать апельсин и грейпфрут, хорошо перемешать. Проростки пропустить через мясорубку и смешать с

апельсиновым соком. Залить полученной смесью фрукты.

Проростки с ботвой и огурцами

4-5 ст. ложек проростков пшеницы
100 г листьев сахарной или кормовой свеклы
100 г огурцов
2-3 стебля зеленого чеснока
200 г простокваши (сливок, сметаны)
1 ч. ложка меда зелень укропа

Свекольные листья хорошо промыть и нарезать узкими полосками. Мелко нарезать огурцы, добавить к ним свекольные листья и мелко нарубленные чеснок и зелень. Соединить простоквашу, мед и проростки, взбить получившуюся смесь и залить ею салат.

Проростки с капустой и весенними овощами

4-6 ст. ложек проростков пшеницы
100 г капусты
100 г молодого картофеля
1 пучок зеленого чеснока
1 пучок петрушки
200 г простокваши (сливок, сметаны) лимона

Капусту хорошо промыть и, не очищая от верхних листьев, нарезать тонкой соломкой. Картофель промыть, очистить и нарезать кубиками. Соединить капусту и картофель, добавить к ним мелко нарубленную зелень. Смешать простоквашу с лимонным соком, взбить и залить этой массой овощи. Добавить предварительно замоченные проростки. Хорошо перемешать готовый салат и украсить его веточками петрушки.

Проростки со свеклой и чесноком

5-7 ст. л. проростков
свекла, чеснок, растительное масло, зелень по вкусу

Свеклу хорошо промыть, очистить и натереть на мелкой терке, добавить к ней проростки, давленый чеснок, мелко нарубленную зелень. Готовый салат заправить растительным маслом. Это блюдо можно приготовить не только с сырой, но и с вареной или печеной свеклой.

Проростки с фруктами или ягодами

100 г проростков

100-150 г нарезанных фруктов или ягод (яблок, груш, слив, черешни, клубники, малины, смородины, брусники и т. п.) 1 ст. л. подсолнечного масла

Смешать проростки с фруктами и (или) ягодами, получившуюся смесь заправить подсолнечным маслом.

Проростки с сухофруктами

100 г проростков

50 г любых сушеных фруктов: инжира, изюма, фиников, яблок, груш и т. п.

Сухофрукты предварительно замочить на несколько часов в теплой воде, затем пропустить их через мясорубку и смешать с проростками.

Проростки с капустой кольраби

4-5 ст. ложек проростков

50 г любых очищенных орехов или семян масличных культур

100 г кольраби

натертая цедра 1 лимона или апельсина

Капусту хорошо промыть и натереть на крупной терке. Добавить к ней замоченные проростки и молотые орехи. Хорошо перемешать и заправить лимонной или апельсиновой цедрой.

Проростки овса с орехами

30 г проросшего овса

30 г миндаля

30 г любых сушеных фруктов

Сушеные фрукты замочить на несколько часов и мелко нарезать. Добавить к ним молотые орехи и проросший овес.

Проростки с капустой и яблоками

4-5 ст. ложек проростков пшеницы

100 г капусты

100 г яблок

200 г простокваши (сливок, сметаны)!4 лимона

1 я. ложка меда

Капусту хорошо промыть и нашинковать тонкой соломкой. Яблоки промыть, очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Соединить яблоки с капустой, добавить проростки и залить взбитым соусом из простокваши, меда и лимонного сока.

Проростки с огурцами и яблоками

4-5 ст. л. проростков пшеницы

100 г огурцов

100 г яблок

2-3 зубчика чеснока

200 г простокваши (сметаны)

1 ст. ложка тростникового сахара

Огурцы и яблоки хорошо промыть и, не очищая от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Простоквашу смешать с давленым чесноком и сахаром и залить яблоки с огурцами. Добавить проростки и хорошо перемешать. Перед подачей на стол украсить блюдо свежими ягодами смородины и вишни или кусочками кислых фруктов.

Салат из проростков с морской капустой

0,5 стакана проростков чечевицы (трехдневных)

0,5 стакана проростков кукурузы

1 ст. л. вымоченной морской капусты

1 головка репчатого лука

1 красный сладкий перец

зелень укропа и петрушки по вкусу

Капусту, лук и перец мелко нарезать, нарубить зелень. Смешать все ингредиенты и залить соком одного лимона или грейпфрута.

Проростки с зеленым горошком

4-6 ст. ложек проростков пшеницы

200 г молодого зеленого горошка (или предварительно замоченного и проросшего зеленого горошка)

2-3 стебля зеленого лука

2-3 стебля чеснока
200 г простокваши (сметаны)
1 яичный желток
укроп по вкусу

Горошек смешать с проростками и мелко нарубленными зеленым луком и чесноком. Залить простоквашей, заправленной желтком и измельченной зеленью укропа. Хорошо перемешать и сразу подавать блюдо на стол.

Салат из пророщенных зерен

При приготовлении этого блюда объем ингредиентов подбирается индивидуально, по вкусу. Любые проростки тщательно промыть, пропустить через мясорубку, добавить натертую на мелкой терке морковь и изюм.

Проросшая пшеница с малиной и кефиром

3 столовые ложки проросшей пшеницы 3 столовые ложки малины
1 стакан кефира

Смешать малину с проростками, получившуюся смесь залить кефиром.

Проросшая пшеница с сухофруктами

1 горсть проросшей пшеницы
1 горсть кураги
1 горсть изюма сметана по вкусу

Курагу и изюм предварительно замочить на несколько часов, после чего курагу мелко нарезать. Смешать курагу, изюм и проростки, заправить получившуюся смесь сметаной.

Проросшая пшеница с малиной

4 ст. л. проросшей пшеницы
150 г малины
Уг стакана кислого молока мед по вкусу

Смешать проростки с малиной и медом, залить кислым молоком.

Салат-пирог из проросшей пшеницы

1 стакан проросшей пшеницы
Уг стакана гречневой муки
100 г орехов
кислые яблоки, сухофрукты по вкусу

Проросшую пшеницу смешать с орехами и пропустить через мясорубку, добавить сухофрукты и замесить с гречневой мукой. Затем выложить на тарелку и покрыть сверху слоем тертых яблок.

Мюсли с фруктами и орехами

1 ст. ложка проросших зерен пшеницы
1 ст. ложка семян подсолнечника
50 г изюма
50 г кукурузных хлопьев
2 яблока
2 мандарина
1 банан
1 ст. ложка чищеных орехов
500 г сливок, молока или йогурта

Зерна пшеницы и семена подсолнечника прорастить, затем промыть холодной водой. Фрукты очистить, яблоко освободить от семечек и натереть на мелкой терке, мелко нарезать мандарины и размять банан. Смешать проростки, фрукты, орехи и изюм, залить сливками или йогуртом, посыпать кукурузными хлопьями.

Зерновой мюсли со свежими ягодами

2 ст. ложки проросшего ячменя
1 ст. ложка проросшей пшеницы
1 ст. ложка миндаля
3-4 ст. ложки минеральной воды без газа
3-4 ст. ложки простокваши
2-3 ст. ложки свежих ягод (желательно кислых)

Зерно с вечера измельчить, залить водой и оставить на ночь. Утром добавить измельченный миндаль, простоквашу и ягоды.

Мюсли из проростков с яблоком

1 ст. ложка пшеничных проростков (2–3 дневных)

1 ст. ложка проросшего ячменя (3–4 дневных)
1 ст. ложка проросшего овса
1 ч. ложка лесного ореха
1 ст. ложка миндаля
125 мл кефира
1 ч. ложка сока лимона
1 яблоко
мед по вкусу

Смешать пшеничные и ячменные проростки. Овес измельчить, добавить к нему лесной орех и миндаль, залить кефиром и хорошо перемешать. Полученную смесь соединить с проростками, добавить мед и лимонный сок, еще раз хорошо перемешать. Натереть яблоко и выложить на готовые мюсли. Сбрызнуть лимонным соком и немедленно подавать, пока яблоко не потемнело.

Овсяный мюсли с орехами и льняным семенем

2 ст. ложки проросшего овса
1 ст. ложка льняного семени
1 ст. ложка, лесного ореха
125 мл кефира
1 ст. ложка, сока лимона
’Л яблока
1 щепотка корицы
1 ст. ложка меда

Перемолоть овес и льняное семя, добавить молотые или мелко нарубленные орехи, залить получившуюся смесь кефиром и ввести мед. Заправить соком лимона, добавить корицу и тертое яблоко, хорошо перемешать.

Сладкий пшеничный салат

!4 стакана проросшей пшеницы (трехдневной)
2 ч. ложки кунжутных семян
2 ч. ложки ламинарии

Кунжутные семена измельчить и добавить к пшеничным проросткам, приправить ламинарией и любой приправой по вкусу.

Салат а ля тунец

1 стакан любых пророщенных зерен
Уз стакана нарезанного кольцами репчатого лука
У> стакана нарезанного кольцами перца
*/з лимона
1 натертый корень сельдерея
1!6 стакана соевого соуса
2 помидора
1 авокадо
листья салата

Смешать проростки, лук, перец, лимон и сельдерей, заправить соевым соусом, выложить на листья салата. Готовое блюдо украсить кусочками помидора и авокадо.

Проросшая пшеница с кефиром и земляникой

2-3 ст. ложки проросшей пшеницы (2–3 дневной)
1 ст. ложка проросшего овса
1 ст. ложка льняного семени
125 мл кефира
1 щепотка корицы
100 г свежих ягод земляники
1 ст. ложка меда

Измельчить овес и льняное семя, смешать с пшеничными проростками, залить кефиром. Добавить мед и корицу. Готовое блюдо покрыть слоем нарезанных ягод.

Салат Энзим

1 ч. ложка любых проросших зерен
2 стакана листочков гречихи
1 помидор
1 авокадо

Листики гречихи мелко нарезать и смешать с проростками. Авокадо и помидоры нарезать кубиками и добавить в салат. Хорошо перемешать, заправить растительным маслом, лимонным соком или бурой водорослью.

Салат из овса

3 ст. ложки проростков овса
30 г лесного ореха или миндаля

30 г сухофруктов

Сухофрукты предварительно замочить, затем нарезать. Добавить мелко нарубленные орехи и проростки. Хорошо перемешать.

СУПЫ

Суп из проросшего горошка

1 стакан лущеного зеленого горошка корень сельдерея, зеленый лук, приправы по вкусу

Горошек замочить на ночь в теплой воде, утром воду слить, поставить емкость с водой в холодильник, поместить горошек на проращивание. Через сутки добавить к горошку мелко нарезанный сельдерей, лук и приправы, получившуюся смесь залить водой из холодильника и еще раз хорошо перемешать в миксере. Такой суп не следует подвергать термической обработке, поскольку она разрушает целебные свойства зерна.

Суп из зерен пшеницы и красного перца

1 стакан проросших зерен пшеницы

'А стакана воды

1 стручок красного перца приправы по вкусу

Смешать в миксере пшеничные зерна и воду, добавить мелко нарезанный перец, приправы по вкусу и еще раз хорошо перемешать.

Суп из проросшей пшеницы

2-3 ст. ложки проросшей пшеницы 400 мл воды

2 головки репчатого лука среднего размера

2 моркови

2-3 картофелины

лавровый лист, специи по вкусу

Картофель хорошо промыть и, не очищая от кожуры, мелко нарезать. Промыть и очистить морковь, нарезать ее, измельчить лук. Подготовленные таким образом овощи залить водой, довести до кипения и снять с огня. Настоять 5-10 мин, затем вновь вернуть кастрюлю на огонь, довести до кипения, снова снять с огня и добавить проростки, лавровый лист и специи. Дать настояться 10–15 мин и подавать на стол.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА, СОУСЫ

Ростки сои, жареные с грибами

100 г ростков сои
15 г сушеных грибов
30 г кунжутного масла перец, соль по вкусу

Грибы промыть, отварить и нарезать. Измельчить ростки сои, промыть горячей кипяченой водой и вместе с грибами поместить на хорошо разогретую сковороду с кунжутным маслом. Добавить немного грибного отвара, посолить. Жарить до готовности, периодически встряхивая сковороду. Перед подачей на стол заправить готовое блюдо перцем, пережаренным с остатками кунжутного масла.

Хлебцы с припеком

При приготовлении этого блюда объем ингредиентов подбирается индивидуально. Разогреть сковороду со слегка подсоленным растительным маслом и выложить на нее репчатый лук, нарезанный кружочками. Обжарить лук до золотистого цвета, не переворачивая. На каждый кружочек лука выложить 1 ст. л. проросшей пшеницы, через минуту перевернуть лук, еще через минуту — снять с огня.

Хлебцы с припеком по-другому

Способ приготовления тот же, что и в предыдущем рецепте, только вместо репчатого лука используют тонкое ломтики отварной говядины.

Соус белковый

*/г стакана неочищенных семечек подсолнуха или ’Л стакана неочищенных семян кунжута
1 стакан воды
1 ч. ложка бурой водоросли ламинарии
2 ч. ложки оливкового масла
1 лимон

Семена тщательно растереть, добавить к ним воду и водоросли и перемешать миксером. Заправить соус маслом и лимонным соком. Допустимо добавить немного высушенной зелени.

Соус из семян

/г стакана семечек подсолнуха *Уг* стакана кунжутных семечек 1 стакан простокваши

Семечки замочить на 5 ч, затем оставить еще на 5 ч для проращивания. Добавить к готовым семечкам простоквашу, взбить в миксере и оставить на несколько часов для заквашивания при комнатной температуре. Готовый соус можно хранить в холодильнике 2–3 дня. Используется в качестве бутербродной пасты.

ВЫПЕЧКА И ДРУГИЕ БЛЮДА

Мягкий сыр из семян

1И стакана проростков подсолнечника (однодневных)
стакана проростков кунжута (однодневных)
1 стакан простокваши

Проростки хорошо измельчить и добавить простоквашу, чтобы получилась густая паста. Полученную массу поместить в стеклянную банку, накрыть салфеткой и оставить бродить на 12 ч. При желании можно добавить в сыр молотый фундук или миндаль.

Йогурт из семян

1 стакан проростков подсолнечника (однодневных)
И стакана проростков кунжута или миндаля (однодневных)
2 стакана воды

Смешать максимально измельченные проростки и воду до образования однородной смеси, поместить ее в стеклянную банку, накрыть салфеткой и оставить бродить на 10–12 ч при комнатной температуре. Перед употреблением перемешать готовый йогурт. Хранить йогурт в холодильнике, но употреблять его в теплом виде, разбавляя горячей водой.

Пшеничное молочко

1 стакан проростков пшеницы
4 стакана профильтрованной воды
'Л стакана изюма

Изюм замочить на несколько часов, затем смешать его с пшеницей и водой, провернуть в миксере и процедить. Готовое молочко хранить в холодильнике. Жмыхи использовать в качестве добавки к йогурту обычному или из семян.

Чипсы из зерен

При приготовлении этого блюда объем ингредиентов подбирается индивидуально. Понадобится: рис, просо, овес,

ячмень, рожь или пшеница, реджвелак, бананы, морковь, корица, лук. Рис замочить на 24 ч, остальные крупы на 12 ч. Оставить их на проращивание еще на 12 ч. Взять проросшие зерна и воду в пропорции 1:1 и взбить в миксере до консистенции пасты. Добавить приправы и наполнитель (банан, морковь или лук) по вкусу, перемешать. Подготовленную таким образом массу вылить на сковороду и подсушить в духовке.

Булочки из отрубей

250 г пророщенных пшеничных зерен
500 г концентрата яблочного сока
120 г концентрата апельсинового сока
800 г пшеничной муки
300 г изюма
1 '/г кг необработанных отрубей
250 г измельченных орехов
1 ч. ложки питьевой соды
1 ч. ложка молотой корицы
1 л нежирной пахты
120 г нежирного молока в порошке
2 белка
2 ст. ложки сливочного масла растительное масло

Разогреть духовку до температуры около 175° и слегка смазать формочки растительным маслом.

Вымешать изюм с концентратами яблочного и апельсинового соков. Подогреть, время от времени помешивая, на протяжении 5 мин.

Отдельно вымешать в миске муку, пшеничные проросшие зерна, отруби, питьевую соду измельченные орехи и корицу. В другой миске взбить вместе пахту, белки, молоко в порошке, маргарин и оставшийся концентрат яблочного сока.

Затем соединить сухие и жидкие компоненты, осторожно помешивая. Добавить изюм в подогретом соке. Наполнить предварительно подготовленные формочки до % объема и поставить их на противень. Выпекать до того времени, пока палочка, которой проверяется тесто, не будет чистой (около 20 мин).

Можно добавить 2 средних яблока или груши одновременно с орехами.

Пшеничные блины на пахте

5 ст. ложек пророщенных зерен пшеницы 500 г пшеничной муки 500 г нежирной пахты

200 г нежирного молока в порошке

1 ч. ложка концентрата яблочного сока

2 яичных белка 1 щепотка соли растительное масло

Смешать и взбить в кастрюльке проростки, муку, пахту, сок, соль и молоко, отдельно взбить белки. Затем добавить белки к смеси и еще раз все быстро взбить. Оставить смесь на 1 час. Разогреть сковороду и смазать ее растительным маслом. Подошедшее тесто замесить и выложить на сковороду так, чтобы получился блин толщиной 7–8 мм. Жарить до коричневого цвета, затем перевернуть. Остальные блинчики жарить аналогично, каждый раз добавляя в сковороду немного масла. Готовые блинчики подавать на стол с орехами. Кислыми фруктами, сухофруктами, тертыми яблоками, нежирным йогуртом.

НАПИТКИ

Кисель из проросшего овса

Проростки пропустить через мясорубку, развести холодной водой, затем залить кипящей водой и кипятить еще 1–2 мин. Настаивать 20 мин, затем сразу пить.

Кисель из ячменя

Зерна ячменя прорастить, затем измельчить в мясорубке с мелкой сеткой. Добавить немного холодной воды, затем залить зерна горячей водой и кипятить еще 1–2 мин. Оставить настояться на 20 мин, затем процедить. Этот кисель необходимо пить свежим.

Ячменный напиток

Проростки ячменя подсушить и пропустить через мясорубку. 3 ст. л. получившейся муки настоять в 1 л кипятка и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЦИНК

Что говорит медицина

У нас на столе постоянно есть:

Морская рыба, говядина, постная свинина, овсяная каша, кедровые орехи, фундук, овсяная крупа, свежие и сушеные грибы.

Они нам необходимы ежедневно, потому что содержат цинк, который:

• препятствует распространению около 200 простудных вирусов;

• участвует в синтезе гормонов ведущей иммунной железы организма — тимуса;

• необходим для образования новых клеток, в том числе и фагоцитов, необходимых для скорейшего уничтожения микробов и вирусов, проникших в организм.

Как утверждают медики, иммуностимулирующие свойства продуктов, содержащих витамины А и С, приумножатся, если их есть вместе с «цинковыми» блюдами.

Цинк — наиважнейший микроэлемент для иммунитета! У всех людей, но особенно с возрастом, когда иммунитет нередко ослабляется, важную роль играет дефицит цинка. Но даже если истинного дефицита этого элемента и нет, дополнительный прием препаратов цинка может только улучшить способность защитной иммунной системы реагировать на чужеродные воздействия.

Разрушают цинк: стресс, тяжелые металлы (свинец, ртуть).

Поговорим о блюдах из овса.

Блюда из овсяной крупы и геркулеса

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Французский салат красоты

2 ст. ложки овсяных хлопьев
6 ст. ложек кипяченой холодной воды
3 ст. ложки молока
1 ст. ложка сахара
1 большое яблоко
1 лимон

Залить овсяные хлопья кипяченой холодной водой на 1 час. Натереть на терке яблоко, не очищая его от кожуры. Добавить в размоченные овсяные хлопья молоко, сахар и натертое яблоко, заправить свежее выжатым соком лимона и перемешать.

Французский завтрак

Уг кочана цветной капусты
3 ст. ложки овсяных хлопьев
3 ст. ложки брусники
1 стакан простокваши
1 лимон

Замочить хлопья на ночь. Разобрать на соцветия цветную капусту, отварить. Горячую капусту засыпать брусникой. Взбить стакан простокваши с соком половинки лимона и мелко натертой цедрой того же лимона. Залить соусом бруснику с капустой, добавить туда же хлопья. Украсить готовое блюдо брусникой и ломтиком лимона.

Мюсли с ягодами

1 ст. ложка геркулеса
3 ст. ложки кипяченой воды
1 кисло-сладкое яблоко или любые свежие фрукты
1 ст. ложка сливок или мед по вкусу
1 ч. л. лимонного или клюквенного сока
1 ст. ложка любых измельченных орехов

Замочить геркулес на 3–4 ч. Натереть в разбухший геркулес яблоко, быстро перемешать, добавить сливки или мед по вкусу, сок лимона или клюквенный сок, измельченные орехи и все

хорошо перемешать.

Утренняя радость

1 ст. ложку кислого молока или сливок

2 ст. ложки овсяных хлопьев 200 г свежих ягод

! 4 ч. ложки корицы

Замочить овсяные хлопья в кипяченой холодной воде. Измельчить ягоды в блендере, добавить корицу и перемешать с размоченными овсяными хлопьями. Поставить в холодильник на 30 мин.

СУПЫ

Прованский суп с луком-пореем

1 л воды

'/2 стакана геркулеса

1 средняя морковь

2 средних стебля лука-порея растительное масло по вкусу

Овощи очистить, вымыть и нарезать, затем пассеровать в растительном масле, изредка помешивая, 8-10 мин. Готовые овощи и овсяные хлопья положить в кастрюлю с кипящей водой, посолить и варить до готовности на небольшом огне.

Грибной русский суп

1 л воды

'/г стакана геркулеса

200 г свежих грибов (шампиньонов, белых, подосиновиков, подберезовиков, лисичек) 1 средняя морковь

1 крупный лук-порей

1 большая луковица оливковое масло по вкусу

Грибы, морковь, лук и лук-порей нарезать соломкой, затем пассеровать в растительном масле, изредка помешивая, 8-10 мин. Добавить грибы и готовить, помешивая, пока жидкость не выпарится. Готовые овощи, грибы, геркулес положить в кастрюлю с кипящей водой посолить и варить до готовности на небольшом огне.

Габерсуп

200 г овсяной муки

1 репчатая луковица

3 ст. ложки оливкового масла

Овсяную муку положить в кастрюлю, добавить искрошенную луковицу, масло и, помешивая, как следует прогреть на огне. Затем развести надлежащим количеством воды или рыбного бульона, сваренного с добавлением лаврового листа, корня петрушки и сельдерея, вскипятить несколько раз и сразу же подавать.

Осенний овсяный суп с грибами

15 г сушеных грибов
1/2 стакана овсяной крупы
1 свежая небольшая морковь
1 небольшой корень сельдерея
1 небольшой корень петрушки
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
1 ст. ложка измельченной зелени сельдерея
1 маленькая головка репчатого лука
1 ст. ложка кукурузного масла
черный молотый перец по вкусу
соль по вкусу

Замочить грибы, тщательно промыть, сварить и нашинковать. Процедить грибной отвар. Коренья, морковь и лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать на кукурузном масле. Промыть горячей водой крупу два-три раза, положить в кипящий грибной бульон и варить при слабом кипении 20–30 мин. За 5–6 мин до окончания варки добавить шинкованные грибы, спассерованные коренья и морковь, соль, перец и варить 5–6 мин. Подавать с зеленью петрушки и сельдерея.

КАШИ И ПРОЧИЕ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Овсяная каша (соображения В. Похлебкина]

Все знают о том, что овсяная каша полезна и детям и взрослым. Но те и другие частенько не любят ее. Одна из причин в том, что овсяная каша для взрослых должна готовиться совершенно не 179 так, как для детей. Более того, есть овсяная каша только для взрослых, и есть овсяная каша только для детей. Они отличаются приготовлением и самой крупой.

Однако часто бывает, что детям готовят как раз кашу для взрослых, а взрослым предлагают детскую. Никто не подозревает, что произошла ужасная путаница, и обе стороны бывают недовольны такой пищей или даже отказываются от нее.

Но стоит лишь привести все в соответствие, как овсяная каша станет действительно любимой едой и взрослых и детей.

Как же это сделать? И что надо сделать?

Прежде всего, взрослой овсяной кашей считается каша из целого, недробленого и немятого овсяного зерна. Обращаться с этим зерном надо так же, как с рисом. Более того, его можно смешивать с рисом и варить вместе. Пропорции смесей произвольные, но вкуснее бывает, когда риса чуть больше.

Такую овсяную или овсяно-рисовую кашу, как и всякую крутую, рассыпчатую, можно заправлять маслом или (и) жареным луком.

Детской овсяной кашей считается любая каша из дробленого, нецельного (давленого) или молотого овсяного зерна (толокна).

Почему?

Потому что дети с их нежными слизистыми полости рта плохо воспринимают жесткую, крутую, рассыпчатую овсяную кашу с ее плотноватой оболочкой, которую именно за ее крутость и плотность (есть что жевать!) ценят взрослые, особенно мужчины.

Дробленое зерно, а тем более молотое (толокно) совсем лишено оболочки, варится быстро и дает одну клейко-слизистую массу, по консистенции приятную для ребенка. Но масса эта невкусная. Поэтому ее принято сластить, скрашивать сахаром. И ребенок ест, с грехом пополам, с уговорами, присказками, привыкая есть подслащенную кашу в любое время дня.

Но это как раз и портит вкус ребенка. Не вкус данного блюда. Не вкус на несколько часов или на один день. А тот Вкус с большой буквы, который должен быть для человека путеводной

нитью в его кулинарных скитаниях в течение всей жизни и который он обязан не только сохранять в чистоте, но и передавать потомкам. Здесь, отвлекаясь от конкретной каши, хочется со всей серьезностью подчеркнуть, что вкус надо воспитывать с детства, потеря его — столь же ненормальное явление, как слепота, глухота, хотя и не столь заметное.

Что же надо сделать? И как?

Первое: разварить геркулес или толокно в воде (желательно в мягкой).

Второе: пропустить кашу через дуршлаг или частое металлическое сито, чтобы задержать не поддающиеся развариванию части — овсяную ость, остаточную шелуху и т. п. Эти твердые части больно ранят, царапают слизистую рта ребенка,

Продукты, содержащие цинк отчего он выплевывает всю кашу, будучи сам не в состоянии отделить мелкие жесткие частички от всей массы в ложке.

Родители обычно кричат при этом на ребенка, заставляют его вновь съесть кашу. Ребенок, естественно, раздражается, плачет не только из-за неприятного ощущения, но и из-за чувства обиды, из-за той несправедливости, с которой с ним обходятся. В результате завтрак испорчен, ребенок расстроен. Мама кипит оттого, что недавно выстиранная рубашка или костюм непоправимо заляпаны выплюнутой кашей и испачканы шоколадкой, которая не в состоянии была примирить ребенка с болью и обидой.

А всего этого легко избежать, выполнив второе правило.

Третье: долить молока, варить, чтобы получилась не клейкая слизистая масса, а жиденькая, почти текучая кашица, которую можно даже пить и совсем легко проглатывать.

Четвертое: теперь надо довести кашицу до вкуса. Очень осторожно подсластить, но так, чтобы сахар не чувствовался, а лишь отбивал сыроватый привкус разваренного зерна. Затем слегка ароматизировать анисом или бадьяном, корицей, а если их нет, то высушенной лимонной или апельсиновой цедрой, растертой в порошок. Если и ее нет, то взять свежую цедру лимона, апельсина, отварить ее в четверти стакана воды и влить ложку-две этого густого ароматного навара в кашицу, хорошо размешав ее.

Теперь приятная консистенция, мягкость каши придут в соответствие с приятным вкусом.

Для улучшения вкуса годится всякий другой фруктово-ягодный ароматизатор, мармелад (разваренный) или же сливки и масло (их вводят в готовую кашу некипяченными, ибо сливки не выносят кипения — теряют свой сливочный вкус).

Такая овсяная каша без сомнения будет воспринята ребенком с радостью, а возможность менять ее ароматизаторы поможет тому, чтобы она не приедалась.

Толокно с квасом

1 ст. ложка толокна
1 стакан хлебного кваса

В старину говорили: «Скорое кушанье толокно — замеси да и в рот неси». И верно, на его приготовление уйдут считанные секунды. Квас перемешать с толокном — и готово.

Поридж от Коко Шанель

1 стакан овсяных хлопьев
1 стакан воды
/г стакана сливок
Уг ст. очищенных грецких орехов
1 небольшая твердая груша
5-7 листочков мяты
корица по вкусу сахар по вкусу соль по вкусу

Всыпать хлопья в подсоленную воду, довести до кипения и варить 3–4 мин. Добавить в кашу сливки или сгущенное молоко, сахар и варить 2 мин. При подаче на стол посыпать корицей, украсить ядрами грецких орехов, тонкими ломтиками груши и листьями мяты.

Каша из дробленой овсяной крупы

2 стакана дробленой овсяной крупы
4 стакана молока
3 ст. ложки сливочного масла!4 ч. ложки соли

Овсяную дробленую крупу всыпать в кипящее молоко, добавить соль и варить на слабом огне, помешивая 20–30 мин до загустения. Поставить на полчаса для упревания. В готовую кашу добавить масло.

Кашина овсяная белевская

2 стакана овсяных хлопьев

1 л воды
2 стакана молока
!4 стакана сливок
свежая цедра 1 лимона
!4 ч. ложки корицы
14 ч. ложки бадьяна
14 ч. ложки кориандра
4 бутона гвоздики
5-6 ст. ложек сахара
1 ч. ложка соли

Разварить овсяные хлопья в слегка подсоленной воде до вязкой каши, снимая все время появляющуюся на поверхности пену. Затем кашу залить молоком, размешать, довести до кипения, отделить не разварившиеся твердые хлопья и варить на очень слабом огне 10 мин, все время помешивая. Затем добавить сахар, растворенный в небольшом количестве горячей воды, заправить пряностями и проварить 5 мин.

Овсянка с апельсинами по-кенигсбергски

150 г дробленой овсяной крупы

3 апельсина ‘/г л молока 50 г чищеного миндаля 150 г йогурта

100 г жирного молока

3 ст. ложки меда

1 ст. ложка апельсинового ликера (по желанию)

!6 ч. ложки корицы

Неочищенный апельсин обдать кипятком, снять цедру и нарезать ее соломкой. Вскипятить молоко с цедрой, медом, ликером, корицей и миндалем. Всыпать овсянку и оставить набухать на 10 мин на медленном огне. Снять с плиты и дать остыть.

Йогурт соединить с жирным молоком. Все апельсины почистить, разделить на дольки. 6 долек отложить, остальные нарезать кусочками и вместе с соком положить в овсянку.

Поставить на 1 ч в холодильник, после чего украсить оставшимися дольками апельсина и подавать.

Овсянка на молоке с картофелем

1 стакан овсяной крупы 6 стаканов молока

’Л ст. ложки свежего сливочного масла

1/2 стакана картофельного пюре корица, мед по вкусу

Овсяную крупу сварить в 3 стаканах молока, затем влить в кашу еще 3 стакана кипящего молока, добавить корицу, мед, масло и картофельное пюре. Все размешать до гладкости.

Овсянка по-румынски

100 г овсяных хлопьев

50 г филе цыпленка

1 л воды

соли на кончике ножа

Мелко нашинковать мясо острым ножом. Довести подсоленную воду до кипения, опустить мясо и варить 2–3 мин, пока оно не изменит цвет.

Высыпать овсяные хлопья в воду при интенсивном помешивании, постепенно довести кашу до кипения. Закрыть крышкой, снять с огня и дать настояться в течение 5-10 мин. Не помешивать после того, как кастрюля снята с плиты. Подавать.

ДЕСЕРТЫ И СЛАСТИ

Простой овсяный кисель

200 г овсяных хлопьев
1 л воды
1 ст. ложка крахмала
4-5 ст. ложек меда

Овсяные хлопья залить холодной водой и варить 30–35 мин, затем процедить, остаток протереть, все смешать. Добавить в отвар соль по вкусу, довести до кипения, влить разведенный в небольшом количестве воды крахмал, проварить на медленном огне. Охладить. Мед растворить в 1 стакане горячей воды и залить полученной смесью готовый кисель.

Овсяный кисель по-старинному

2 стакана овсяной муки
2 ст. ложки меда
8 стаканов воды соль по вкусу

Овсяную муку (можно намолоть в кофемолке) высыпать в кастрюлю, залить теплой водой и хорошо размешать, чтобы не было комков. Дать набухнуть в течение 6–8 ч (можно оставить на ночь), затем процедить через сито, добавить мед, посолить по вкусу и варить, помешивая, до загустения. Горячий кисель разлить в формы или тарелки, дать ему застыть и разрезать ножом на порции. К овсяному киселю можно подать холодное молоко. Получится прекрасное блюдо для завтрака и ужина.

Овсяной джур

2 стакана овсяной муки
4 стакана

Развести просеянную овсяную муку водой и поставить на 2-часа в теплое место, затем процедить и варить 3 мин, постоянно перемешивая кашицу. Подавать с кукурузным маслом, медом, сушеными фруктами, калиной.

Начинка для пирожков из толокна

1 стакан толокна
Уз стакана простокваши
Уз стакана сметаны
1 сырое яйцо
соль по вкусу

Тщательно размешать толокно со сметаной и простоквашей, добавить взбитое яйцо, посолить и хорошо вымешать. Пирожки с начинкой из толокна выпекать в духовом шкафу.

Гесперидьі

!4 стакана толокна
4 ст. ложки геркулеса
1 яблоко
1 ст. ложка жидкого меда
10 грецких орехов
1 ч. ложка изюма
1 ч. ложка лимонного или клюквенного сока

Замочить геркулес на 2–3 ч, отжать. Очистить и натереть яблоко, очистить и измельчить грецкие орехи. Смешать размоченный геркулес, тертое яблоко, добавить мед, лимонный или клюквенный сок, изюм, хорошо вымесить, скатать небольшие шарики и обсыпать их толокном.

Овсяный содовый хлеб

1 ‘Л стакана овсяной муки
2 стакана кефира или кислого молока
2 */? стакана пшеничной муки
‘Л ч. ложки морской соли
1 ч. ложка соды

Залить овсяную муку кефиром и оставить на ночь. На следующий день соединить пшеничную муку, соль, соду и всыпьте смесь в овсяную массу. Если тесто слишком густое, добавить немного молока. Замесив тесто, выложить его в смазанную жиром форму и выпекать примерно полтора часа в предварительно нагретой духовке.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ СЕЛЕН

Что говорит медицина

V нас на столе постоянно есть:

Моллюски, морская рыба, красное мясо, печень, почки, нежареные злаки, семечки, орехи.

Они нам необходимы ежедневно, потому что содержат селен, который:

• входит в состав особого фермента, который оказывает противовоспалительное действие;

• стимулирует выработку антител, предназначенных для борьбы с инфекцией;

• увеличивает число клеток, которые посылают сигналы о возникновении патологического состояния, чтобы привлечь защитные тельца иммунитета в области, подвергнутые нападению чужеродных факторов.

• Дает возможность организму вырабатывать глутатионпероксидазу, свой собственный натуральный антиоксидант, очищающий организм от свободных радикалов и защищающий собственные ткани от загрязнения химическими продуктами распада, возникающими как результат взаимодействия иммунных защитных средств с чужеродными факторами;

• совместно с витаминами С и Е, препятствует вредному воздействию свободных радикалов, то есть борется со старением клеток;

• сохраняет в организме цинк, который в свою очередь является важнейшим элементом для формировании иммунитета.

Поговорим в этой связи о блюдах из ячменя.

Ячменные Блюда (перловая и ячневая крупы)

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Персидский салат с нектаринами

2 стакана перловой крупы
1 *А л воды
7-9 плодов нектарина
5 свежих помидоров среднего размера
4 лайма
4 стебля лука порея
7 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка меда
2 А ч. ложки соли
А ч. ложки свежесмолотого черного перца 7–9 веточек мяты

В четырехлитровой кастрюле вскипятить воду, всыпать перловую крупу, довести до кипения и варить под крышкой на маленьком огне 35–45 мин. Откинуть на дуршлаг, слить оставшуюся воду и промыть сваренную перловку под холодной водой.

Приготовить лезон, для чего выжать сок из плодов лайма, мелко-мелко натереть 1 ст. ложку цедры лайма; перемешать сок и цедру, добавить оливковое масло, мед, перец, 1 % ч. ложки соли и тщательно взбить. Нарезать помидоры небольшими кубиками, слить с них сок. Вынуть косточки из нектаринов, нарезать плоды ломтиками, а лук-порей тонкими кольцами. Соединить все подготовленные продукты и осторожно перемешать, залить лезоном и посыпать мелко нарезанной мятой.

СУПЫ

Перловый суп по-польски

200 г перловой крупы
1 луковица
2 ст. ложки сушеных грибов
1 ст. ложка сливочного масла 2–3 желтка
% стакана сметаны или йогурта, 2–3 ст. ложки сока лимона
1 пучок любой зелени для супа щепотка кайенского или белого перца

Перловую крупу сварить на воде и воду слить. Овощи для супа очистить, мелко нарезать, опустить в кипящую воду. Лук и грибы также нарезать

Ячменные блюда (перловая и ячневая крупы) ломтиками (сухие грибы предварительно замочить в воде на 1–2 ч и отварить), слегка потомить в сливочном масле и опустить в суп. Желтки смешать со сметаной и небольшим количеством бульона и влить в готовый суп. Добавить перловую крупу. Еще раз разогреть, но не кипятить. Приправить соком лимона и перцем.

Грибные щи с перловкой

2 ст. л. перловой крупы
150 г квашеной капусты
30 г белых сушеных грибов
% небольшого корня сельдерея
3 ст. л. растительного масла
5-7 веточек свежей зелени петрушки
черный молотый перец по вкусу

Промыть грибы, залить 1 ст. холодной воды на 30 мин. Отцедить грибной настой и процедить через салфетку. Размоченные грибы тщательно промыть под проточной водой и нарезать соломкой. Промытую перловую крупу, обработанные грибы залить грибным бульоном, разбавленным 1 л воды, довести до кипения, и варить все 40 мин. Нашинковать тонкой соломкой корень сельдерея, перемешать с квашеной капустой, выложить на сковороду с горячим растительным маслом и тушить под крышкой на маленьком огне 10 мин. Тушеную с корнем сельдерея, квашеную капусту переложить в кастрюлю, в которой варились перловая крупа и грибы. Варить все вместе 10 мин.

Подавать с зеленью петрушки.

Среднерусский грибной суп с перловой крупой

400 г свежих грибов
4 картофелины среднего размера
2/3 стакана перловой крупы
1 головка репчатого лука
1 стакан сметаны
большой пучок зелени петрушки
4-5 горошин черного перца

Промытую перловую крупу распарить в горя чей воде. Грибы залить холодной водой и варить на слабом огне 10–15 мин. Достать из бульона грибы, нарезать соломкой или небольшими кусочками. Грибной отвар процедить. Нарезать лук тонкими полукольцами и опустить вместе нарезанными грибами в кипящий грибной отвар, добавить нарезанный кубиками картофель, распаренную перловку, перец и варить до готовности. Перед подачей на стол добавить сметану и зелень.

Щи с грибами по-монастырски

30 г сушеных грибов
300 г белокочанной капусты
3 клубня картофеля среднего размера
3 л воды
Уг ст. перловой крупы
2 моркови среднего размера
1 головка репчатого лука
5 ст. л. сливочного масла
Уг ст. сметаны
зелень петрушки, укропа, сельдерея и др. по вкусу

Замочить грибы на 3–4 ч, тщательно промыть, затем отварить и нарезать соломкой. Грибной отвар процедить через салфетку. Натереть морковь на крупной терке, нарезать лук и сложить их в сотейник с растопленным сливочным маслом, залить стаканом воды и тушить 15 мин, потом добавить в бульон с грибами. Сварить перловую крупу. Нашинковать капусту, нарезать кубиками картофель. Все подготовленные овощи и сваренную кашу положить в грибной отвар с тушеными морковью и луком, поперчить и варить до готовности. Подавать на стол, заправив сметаной и посыпав измельченной зеленью лука и укропа.

Свекольник с перловой крупой и творогом

1!4 л воды
2 ст. ложки перловой крупы
150 г творога
4 небольших сырых свеклы
1 ст. ложка растительного масла
1 ч. ложка меда
зелень петрушки и укропа

Перебрать и промыть перловую крупу. Замочить ее на 2 ч. Свеклу очистить и нашинковать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, добавить растительное масло и тщательно с ним перемешать. Откинуть замоченную крупу на дуршлаг, чтобы стекла вся вода, и всыпать в кипящую воду, добавить мед, довести до кипения и варить 3–5 мин на среднем огне, затем положить подготовленную свеклу, довести до кипения, снять с огня и оставить настояться на 15–20 мин. Подавать в холодном виде с протертым творогом и мелко нарезанной зеленью.

Дворянский суп с перловой крупой

4-5 ст. ложек перловой крупы
1 л молока
1 ст. ложка сливочного масла
1 ч. ложка меда

Промыть перловую крупу сначала в теплой проточной воде и затем в горячей воде. Замочить чистую крупу холодной водой, через 2 ч воду слить, залить крупу горячей водой и держать на огне 10 мин. Отваренную в воде крупу откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вся вода, и всыпать в кастрюлю с кипящим молоком. Варить в молоке 40–50 мин при слабом огне или на водяной бане. В готовый суп положить сливочное масло, мед и присолить по вкусу.

Суп молочный ячневый

‘Л стакана ячневой крупы
1 стакан воды
3!4 стакана молока
1 ст. ложка свежего сливочного масла мед по вкусу

Засыпать в кипящее молоко, разведенное водой, просеянную ячневую крупу, добавить мед и варить на слабом огне 25–30 мин.

Готовый горячий суп заправить сливочным маслом.

Перловый суп на молоке с яйцом

5 ст. ложек перловой крупы
3‘Л стакана воды
Уг стакана молока
2 ст. ложки сливочного масла
1 ч. ложка меда
1 сырое яйцо

Промыть крупу, залить холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне под крышкой 2–3 ч. Протереть сваренную крупу вместе с отваром сквозь сито, прокипятить, заправить теплым молоком, смешанным с сырым желтком, добавить мед и добавить сливочное масло.

Суп из черники с перловой крупой

1-2 стакана перловой крупы
3 стакана черники
щепотка сухой стевии
щепотка цветочной пыльцы

Вымоченную крупу промыть, прокалить на сковороде, сварить в 1,5 л подсоленной воды, добавить чернику, стевию, пыльцу, поварить 2–3 мин, снять с огня.

Подать суп холодным. Вместо перловой крупы в него можно положить поджаренный рис или мучные клецки.

КАШИ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

КАК ВАРИТЬ ПЕРЛОВУЮ КАШУ, ЧТОБЫ БЫЛО ВКУСНО

«Перловка принадлежит к тому виду каш, который единодушно не любят все. «Мужицкий рис», как ее презрительно величают. В основном мы встречаемся с ней в супах, где она одиноко плавает, затерявшись среди картошки, морковки, лука и других овощей.

И кто поверит сейчас, что это любимая каша Петра I?

Но это действительно так. Только многие разучились варить перловку, как рожь, пшеницу и полбу, джугару и многие другие злаки. Вот и лежит она в магазине, ждет своего звездного часа, пока какая-нибудь расторопная старушка не купит целый мешок этой крупы… для своих кур. Так ценный «человечий» продукт идет на корм скоту ЛИШЬ оттого, что мы, люди, утратили навык его приготовления. Страдает при этом не только государство, но и мы сами.

Перловка — кладовая белка и белковосодержащей клейковины. С ней следует обращаться столь же деликатно, как с бобовыми. Надо постараться разварить ее, не давая завариться каждому зерну в несъедобную твердую «пулю». И тогда перловка покажет себя. Отблагодарит вкусом.

Но как по-настоящему разварить перловку? Что для этого надо сделать? Почему, сколько бы мы ни варили перловку, она продолжает нам казаться невкусной?

Прежде всего, мы совершенно забыли и потому преспокойно пропускаем один очень и очень важный момент в приготовлении перловой крупы, о котором еще в XII–XVII веках знали карелы, коми, пермяки и который не был свойствен русской кухне, а потому стал постепенно исчезать из практики уже в XVIII веке, вместе со старой новгородской культурой, вобравшей в себя отчасти бытовые навыки финно-угорских народов.

Прием этот должен применяться еще до варки перловой крупы, и состоит он в вымачивании ее в холодной воде в течение 10–12 ч.

Иными словами, перед тем как готовить перловую кашу, следует заранее залить холодной водой, замочить предназначенную для варки крупу. При этом замачивать надо не на глазок, а один стакан (200 мл) перловой крупы залить ровно одним литром воды и оставить, повторяю, не менее чем на 10–12 ч. Пусть стоит в кухне с вечера всю ночь!

Утром воду надо будет слить, а вымоченную крупу засыпать в подогретое до 40 градусов молоко (в два литра молока, в нашем конкретном случае).

Таким образом, пропорции для правильной варки перловки точные и ясные, и их нетрудно запомнить:

1 стакан крупы,

1 литр воды для замачивания,

2 литра молока для варки.

Как затем варить?

Пока молоко не закипит и не прокипит после этого 5 мин, варят непосредственно на наплитном огне, в кастрюле без крышки. А затем закрывают кастрюлю крышкой, снимают с огня и переставляют в большую кастрюлю с кипящей водой, то есть в так называемую водяную баню.

Это делается для того, чтобы каша, варящаяся в молоке, не подгорала, не садилась бы на дно, а молоко бы не убегало и чтобы за такой кашей не надо было непрестанно следить, не считая того, что время от времени подливать выкипающий кипяток в большую кастрюлю с водой.

Все остальное время перловая каша «делается сама»: вымачивается и варится без присмотра. Конечно, дома должен все время кто-то быть: все-таки огонь горит. Но этот кто-то (бабушка, отец-пенсионер, школьник, идущий во вторую смену, студент в период экзаменационной сессии, женщина в декретном отпуске и т. д.) может спокойно заниматься другими своими хозяйственными, учебными или служебными делами, зная лишь время, когда ему нужно уделить одну-две минуты перловой каше.

А теперь несколько слов о заправке. Для перловки, как для всякой уважающей себя каши, заправка, разумеется, своя, индивидуальная. Когда каша готова (а готовность устанавливается как по времени, так и по появлению у каши красивого, благородного бежевого цвета с палевым оттенком), ее снимают с огня, дают постоять под крышкой минут десять, перекладывают из кастрюли (эмалированной) в фаянсовую или фарфоровую посуду, подливают немного сливок, кладут сливочное (и только сливочное) масло и старательно размешивают до равномерной консистенции и цвета.

А потом — едят! Едят как совершенно самостоятельное блюдо, едят не просто, а с наслаждением, переживая (да, именно переживая, а не пережевывая) каждый маленький, необычайно нежный, приятный глоток. Пережевывать — нечего, в идеале вся каша должна превратиться в нежную, тончайшую пасту, которая сама собой растворяется во рту.

Еда настоящей перловой каши — это своего рода кулинарное

переживание, открытие нового кулинарного мира для тех людей, кто в спешке привык глотать невкусную еду и не только позабыл, но и утратил радости ощущения вкуса, аромата, нежности обычной пищи, связывая эти понятия исключительно с какими-нибудь редкими и недоступными продуктами.

Я хочу, чтобы каждый, кто прочтет эти строки, непременно приготовил бы самостоятельно, хотя бы один раз, перловую кашу по вышеуказанному и единственно для нее правильному способу. Только один раз! Второй раз убеждать и упрашивать уже не придется.

Перловая каша после парилки — лучшая, испытанная пища и во вкусовом и в физиологическом отношении: она начисто снимает усталость, напряжение, дает огромный протеиновый заряд, нормализует кровообращение, заставляет смотреть на жизнь веселее.

Если вы, попробовав настоящей перловой каши, будете теперь читать в исторических романах, что перловка была любимой кашей Петра I, то вам станет понятно, что это не домысел какого-нибудь досужего романиста, ибо отныне вы будете точно знать, о какой перловке идет речь. А вот сам романист, повторяя с чужих слов эту историческую истину, подобной каши никогда не едал!» (В. В. Похлебкин)

Правильная перловая каша

1 ст. перловой крупы
1 ч. ложка меда
2 ст. ложки сливочного масла

Перловую крупу перебрать, промыть, залить холодной водой на 10–12 ч. Затем воду слить. На 1 ст. разбухшей крупы взять 1 ‘Л ст. воды. В горячую воду всыпать мед и соль, довести воду до кипения, положить в нее подготовленную крупу и добавить 1 ст. л. сливочного масла. Уровень воды должен превышать уровень крупы примерно на 3 см. На среднем огне довести кашу до кипения, а затем убавить огонь до минимума.

Варить, неплотно прикрыв кастрюлю крышкой, 30–40 мин. Снять кашу с огня, влить!4 ст. кипятка, положить 1 ст. л. растопленного сливочного масла и поставить в разогретый духовой шкаф на 20 мин. Готовую кашу укутать и дать ей настояться не меньше 1 ч. Подавать кашу горячей, с молоком. Застывшую кашу можно нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле с луком, чесноком и разными специями. Обжаренные ломтики посыпать зеленью (петрушка, укроп,

сельдерей, кинза и др.)

Перловая каша петровская

1 ст. перловой крупы
1 л. воды для замачивания
2 л молока для варки
'/г стакана сливок
50 г сливочного масла

Залить перловую крупу водой и оставить не менее чем на 10–12 ч. Затем воду слить, а вымоченную крупу засыпать в подогретое до 40 градусов молоко и оставить на огне, пока молоко не закипит и не прокипит после этого 5 мин в открытой кастрюле. Затем закрыть кастрюлю и переставить ее в большую кастрюлю с кипящей водой, т. е. на водяную баню. Варить 6 ч. Готовую кашу оставить в горячей кастрюле на 5-10 мин, затем переложить в фарфоровую посуду, подлить сливки, положить сливочное масло и хорошо перемешать.

Перловая каша с морковью

1 стакан перловой крупы
1 средняя морковь
1 средняя луковица
!4 стакана оливкового масла морская

Перловую крупу перебрать, промыть замочит в холодной воде на 10–12 ч. Затем воду слит, крупу положить в 1 л кипящей воды и варить до готовности. В конце добавить соль, пассерованные в растительном масле морковь и лук и поставьте в нагретую духовку на 20 мин для упревания.

Ячная каша по-старинному

4 ст. ложки ячневой крупы
3 стакана воды
1 сырое яйцо
3 ст. ложки панировочных сухарей
1 ст. ложка сливочного масла

Промыть крупу и замочить на 4–5 ч. Выложить размоченную крупу в сито и слить всю воду. Подготовленную крупу высыпать в кипящую воду и варить 40–50 мин. Сваренную кашу заправить

сливочным маслом, и выложить в форму, смазанную маслом. Взбить сырое яйцо и вылить его сверху. Натереть на крупной терке подсушенный белый хлеб и высыпать сухарную крошку на смазанную яйцом кашу. Затем поставить в разогретый духовой шкаф и зарумянить. Подавать к столу можно со сливками, зеленью, сыром, различными соусами.

Каша ячневая по-шведски (запеканка)

5-6 ст. ложек ячневой крупы
1 л молока
100 г сливочного масла
3 сырых яйца
100 г медного песка или меда
150 г очищенных грецких или миндальных орехов

Вскипятить молоко, засыпать ячневую крупу, размешать, закрыть крышкой и варить до загустения. Затем положить сливочное масло, перемешать и остудить. В подготовленную кашу вбить яйца, засыпать мед (положить мед) и молотые орехи, хорошо перемешать и выложить в форму, смазанную холодным сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Поверхность смеси смазать взбитым яйцом и посыпать медом.

Запекать в горячем духовом шкафу до появления румяной корочки. Подавать с молоком или сливками.

Голубцы с капустой, морковью и перловой крупой

500 г капусты
2 моркови среднего размера
2 головки репчатого лука среднего размера
1 ст. перловая крупы
5 ст. л. растительного масла
1 ст. сметаны
10-15 листьев капусты черный молотый перец по вкусу

Почистить, мелко нарезать и пассировать на растительном масле морковь и лук. Капусту нашинковать, залить кипятком, выдержать под крышкой до остывания и отжать. Залить перловую крупу двумя стаканами воды, оставить для набухания на 8-10 ч, добавить столовую ложку растительного масла и варить до готовности 40–50 мин, затем смешать с капустой и пассированными морковью и луком, поперчить. Капустные листья положить в кипящую воду на 3–5 мин, остудить под проточной

холодной водой и обсушить. Подготовленный фарш разложить на капустные листья и сформовать голубцы, затем уложить их в кастрюлю, залить сметаной и тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

Лепешки на капустном листе по-фински

5 картофелин среднего размера
1!4 ст. перловой крупы
8-10 капустных листьев большого размера
4 ст. молока или простокваши
сливочное масло по вкусу
соль — по вкусу
черный молотый перец по вкусу

Замочить крупу на 3–4 ч в простокваше или молоке. Картофель отварить и приготовить пюре. Хорошо перемешать картофельное пюре и замоченную крупу, и поперчить. Смазать маслом капустные листы и положить на них приготовленный фарш, сверху прикрыть их оставшимися капустными листьями, промазанными сливочным маслом, Запекать в хорошо прогретом духовом шкафу 30–40 мин. Подавать горячими со сметаной.

Перловые сиченики с творогом

1 стакан перловой крупы!4 стакана молока
2 стакана воды
2 ст. ложки меда
200 г творога
1 сырое яйцо
2 ст. ложки панировочных сухарей
2 ст. ложки оливкового масла
'/2 стакана сметаны

Сварить перловую кашу, пропустить ее через мясорубку, добавить протертый на терке творог, сырое яйцо, мед, соль, тщательно перемешать. Сформовать небольшие лепешки, обвалять их в панировочных сухарях и жарить на растительном масле. Подавать со сметаной или фруктовым соусом.

Коливо

2 стакана ячневой крупы

3 л воды
1 стакан молока
2-3 ст. ложки меда
2 ст. ложки клюквенного или смородинового варенья
16 стакана сухого мака

Крупу промыть, отварить в воде на умеренном огне, снимая все время пену. Как только крупа начнет выделять слизь, лишнюю воду слить, а кашу переложить в другую посуду, добавить молоко и варить, все время помешивая, до загустения, Мак залить крутым кипятком, дать распариться, оставив на 5 мин. Затем воду слить, мак промыть, вновь залить крутым кипятком и сразу же слить воду, как только начнут появляться на поверхности воды капельки жира. Распаренный мак перетереть в фарфоровой ступке, добавляя по!6 ч. л. кипятка к 1 ст. л. растертого мака. Подготовленный мак смешать с загустевшей, размягченной ячневой кашей, добавить мед, прогреть на слабом огне 5–7 мин, непрерывно помешивая, снять с огня и заправить вареньем.

Начинка для пирогов и пирожков из ячневой крупы по-тихвински

1 стакан ячневой крупы
1 стакан простокваши
2 ст. ложки топленого сливочного масла

Замочить ячневую крупу в простокваше с разогретым топленым сливочным маслом на 12–14 ч. Размоченную крупу использовать в качестве начинки для печеных пирогов и пирожков или как самостоятельное блюдо сыроедческого меню.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН РР

Что говорит медицина

У нас на столе постоянно есть:

Баклажаны, фрукты, особенно фиолетового оттенка (черника, черная смородина, красные.

Они нам необходимы ежедневно, потому что содержат витамин РР, который:

• выполняет в организме роль антиоксиданта;

• стимулирует иммунитета.

Сосредоточимся же на баклажанах.

Баклажаны для здоровья и иммунитета

Под их лакированной кожурой разместился настоящий аптечный склад. Есть в баклажанах милые сердцу, сосудам и почкам соли калия, повышающая иммунитет и бодрость духа аскорбиновая кислота, избавляющие от раздражительности, усталости и заботящиеся о здоровье кожи витамины B_p B_2, B_3 (PP), B_6, обостряющий зрение каротин и рутин, укрепляющий стенки сосудов. Баклажаны избавляют от запоров, снижают содержание холестерина в крови, печени и почках, а благодаря комплексу макро- и микроэлементов (железа, кобальта, марганца, меди, цинка) защищают от стрессов и улучшают кроветворение. По мнению диетологов, пристрастившимся к «синеньким» гурманам не грозит подагра: баклажанная диета способствует выведению из организма солей мочевой кислоты. Но поосторожнее с сырыми плодами! В перезревших баклажанах резко возрастает количество алкалоида соланина, а это яд для организма. При нагревании соланин разрушается.

Баклажаны весьма богаты углеводами, они содержат также витамин А, соли кальция, фосфора, железа и большое количество витаминов группы В. Этот овощ богат клетчаткой, которая играет важную роль в работе кишечника. Согласно американским исследованиям, постоянное употребление баклажан в пищу укрепляет иммунитет и препятствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Баклажаны даже способны снизить вред от излишнего жира, употребляемого в пищу.

Кавказская кухня знает десятки блюд из баклажанов, которые отваривают, пекут, тушат и жарят, а затем соединяют с различными пряностями и приправами. В зависимости от вида первичной тепловой обработки баклажаны приобретают различный вкус. Блюда из вареных, печеных и обжаренных (или тушеных) баклажанов представляют собой три различные по приемам приготовления группы блюд.

Блюда из баклажанов

ЗАКУСКИ, САЛАТЫ И КВАШЕНЬЕ

Салат из баклажанов с чесноком

1 большой баклажан
2 ст. ложки кунжутного масла
3 зубчика чеснока
2 ст. ложки соевого соуса
!4 ч. ложки винного или бальзамического уксуса

Баклажаны очистить. Промыть и разрезать вдоль пополам. Сварить их на пару до полной готовности. Охладить, нарезать соломкой, добавить соевый соус, кунжутное масло, уксус, и соль по вкусу. Перед тем, как подавать, салат перемешать и уложить горкой на сервировочное блюдо, посыпать сверху мелко рубленым чесноком.

Баклажаны с ореховым соусом

4 больших баклажана
1,5 стакана измельченных ядер грецких орехов
0,5 л кипятка
0,5 стакана измельченного зеленого лука
соль и специи по вкусу

Баклажаны нарезать кружками, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Орехи смешать с луком, специями, солью и развести кипящей водой до консистенции сметаны. В посуду сложить слоями, поочередно чередуя, баклажаны с ореховым соусом так, чтобы последний слой заканчивался соусом. Поставить в холодильник, чтобы баклажаны постояли 3–5 ч.

Баклажаны с ореховым соусом иным манером

4 больших баклажана
1,5 стакана измельченных грецких орехов
0,5 л кипятка
2 средние луковицы
1 ст. ложка виноградного уксуса
Соль и специи по вкусу

Неочищенные баклажаны нарезать кружками, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Орехи смешать с очень

мелко нарезанным луком, специями, солью и виноградным уксусом и развести кипящей водой до консистенции сметаны. В посуду сложить слоями поочередно чередуя баклажаны с ореховым соусом, так, чтобы последний слой заканчивался соусом. Поставить в холодильник, чтобы баклажаны постояли 3–5 ч.

Баклажаны с луком и помидорами

4 больших баклажана
0,5 стакана сметаны
2 средние луковицы
4 средних помидора соли и специи по вкусу

Неочищенные баклажаны, помидоры и репчатый лук нарезать кольцами. На противень положить кружочки баклажанов, на каждый баклажан — кружочек лука, на лук — кружочек помидора. Каждый слой смазать сметаной, посолить и запечь овощи в духовке.

Баклажаны с чесноком и зеленью

4 больших баклажана
2 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки
3 зубка чеснока
1 ст. ложка лимонного сока соль и специи по вкусу

Неочищенные баклажаны нарезать вдоль пластами, отварить в подсоленной воде, дать воде стечь. Петрушку и укроп смешать с толченым чесноком, солью, специями и лимонным соком. На пласт баклажана положить начинку и другим концом накрыть сверху, чтобы зелень с чесноком оказались внутри.

Салат из пареных баклажанов

1 кг молодых баклажанов
1 зубчик чеснока
Щепотка молотого кунжута
1 красный стручковый перец пучок зеленого лука

Это блюдо готовиться из молодых баклажанов с приправами. В баклажаны можно добавить столовый уксус (лучше перед самым употреблением блюда). Молодые баклажаны вымыть. Разрезать на четыре части, но не до конца. Пропарить баклажаны

на поверхности почти сваренного риса. Когда вилка будет свободно входить в плоды, вынуть их, остудить и разорвать на части. Из стручка перца достать семена, нарезать и придавить вместе с баклажанами. Полить баклажаны соевым соусом, посыпать нашинкованным луком, раздавленным чесноком, молотым кунжутом.

Трубочки из баклажанов

5 средних баклажанов
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
3 зубка чеснока
3 средних помидора соль и специи по вкусу

Баклажаны нарезать вдоль тонкими пластинками, отварить в подсоленной воде, дать воде стечь. На каждую баклажановую пластинку положить ломтик помидора, посыпать мелко нарезанной петрушкой, толченым чесноком, смешанным с солью и скатать каждый баклажановый пластик трубочкой. Выложить трубочки на блюдо и украсить зеленью.

Рулетики из баклажанов и огурца

2 средних баклажана
2 средних огурца
3 ст. ложки соевого соуса
2 ч. ложки кунжутного масла
1 маленький зеленый перец чили
1 ч. ложка измельченного свежего имбиря
1 ч. ложка кунжутных семечек
по 1 ст. ложке рубленой зелени кинзы и мяты
соль по вкусу

Баклажаны нарезать вдоль ломтиками 8-10 мм толщиной. Сделать маринад из соевого соуса и кунжутного масла, полить им баклажаны и оставить мариноваться на 10–12 ч. Вынуть баклажаны и запекать их на гриле по 5 мин с каждой стороны. Положить ломтики охлаждаться обратно в маринад. Тем временем приготовить начинку. Огурец очистить от семян и кожуры, нарезать очень мелкими кубиками. Чили очистить от семян и белой мякоти, измельчить. Смешать огурец, кунжутные семечки, имбирь, чили и измельченную зелень. Посолить и приправить 2 ч. ложками маринада. Выложить начинку на баклажанные ломтики и свернуть их в рулетики.

Баклажаны квашеные

10 кг баклажанов
5-7 шт. моркови
4-7 шт. петрушки
5-7 стеблей сельдерея
10 шт. сладкого перца
2 пучка укропа
2-3 головки чеснока
1 ‘Л стакана соли

Отобрать баклажаны (лучше всего поздних сортов) одинаковой величины, зрелые, без повреждений, промыть их в холодной воде, срезать плодоножки и погрузить на 5 мин в кипящую воду, после чего охладить и разрезать вдоль, но не полностью, а так, чтобы у завязи и плодоножки баклажаны оставались целыми. Затем хорошо вымытую и пропаренную бочку выложить листьями капусты, на капусту посыпать нарезанные соломкой овощи и измельченные пряности, уложить два ряда баклажанов, вновь посыпать овощами и так чередовать до верха бочки. Сверху положить пряности, укрыть холстом и крышкой и придавить грузом. Залить рассолом (на 5 л воды 1 % стакана соли) и оставить на сутки для брожения. Потом долить рассол и поставить в прохладное место на 1 месяц.

Баклажаны квашеные фаршированные

Квашение баклажанов можно несколько видоизменить. Все овощи и пряности уложить не между рядами баклажанов, а в разрез каждого из них, причем, чтобы фарш держался, каждый баклажан обвязать стебельком сельдерея. Бочку выложить капустными листьями более плотно, причем поверх также положить капустные листья.

Для приготовления рассола следует взять 1,5 стакана соли на 5 л воды. В остальном поступать так же, как указано в рецепте квашеных баклажанов. Норма продуктов та же.

Соленые баклажаны

2 кг баклажанов
2 головки чеснока
2 ч. ложки молотого черного перца
1 ч. ложка молотого мускатного ореха

5 шт. лавровых листа

10 горошин черного перца, соль

В кипящий, очень насыщенный раствор соли (сырое яйцо должно в нем всплыть) опустить баклажаны и закрыть крышкой с грузом, чтобы баклажаны полностью погрузились в раствор. Варить, пока баклажаны станут мягкими. Затем вынуть, разрезать вдоль не до конца, положить под пресс на 5 ч на наклонную плоскость, чтобы стек сок. Затем баклажаны раскрыть, посыпать специями и толченым чесноком, уложить в эмалированную, глиняную или стеклянную емкость.

Для рассола вскипятить соль, перец горошком, лавровый лист. Рассол остудить, залить им баклажаны и поставить на хранение в холодное место под грузом.

Соленые баклажаны иным манером

2 кг баклажанов

2 головки чеснока

2 ч. ложки молотой корицы

5 ч. ложек бутонов гвоздики

5 шт. лавровых листа

1 корень хрена

2-3 пучка зелени укропа

2-3 пучка зелени эстрагона 40–60 г соли

Баклажаны вымыть и надрезать примерно на % длины, и плотно уложить, переслаивая зеленью, хреном, специями и солью. Когда баклажаны дадут сок, поставить их под гнет. Неделю держать при комнатной температуре, затем перенести в холодное место.

СУПЫ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Холодный суп из баклажанов

4 молодых баклажана пучок зеленого лука пучок перьев чеснока

1 ст. ложка винного уксуса

1 ст. ложка соевого соуса

щепотка молотого красного перца

Молодые баклажаны вымыть и пропарить так, чтобы в них легко входила вилка. Затем пропаренные плоды мелко нарезать, быстро обмыть холодной водой и дать воде стечь. Лук и чеснок мелко нарезать, смешать с перцем, разведенным в воде уксусом, дать постоять. Влить кипяченую воду (1–1,5 л) и соевый соус, положить туда приготовленные баклажаны. Холодный суп готов к употреблению.

Баклажаны жареные (основной рецепт]

Баклажаны, предназначенные для обжаривания на масле, можно очищать или не очищать от кожицы, нарезать вдоль или поперек. Затем их обязательно солят, прикрывают полотенцем и оставляют на 10–20 мин для вылеживания, после чего отжимают рукой. Только после этой операции баклажаны жарят на растительном масле (или топленом) до образования румяной корочки.

После обжаривания баклажаны перемешивают с различными приправами, причем с некоторыми их можно еще немного потушить.

Основные приправы-заправки для жареных баклажанов: чесночно-уксусная, жареный лук, тертый рассольный сыр, крутые яйца, топленое масло, мацони. Из них первые три — сложные, состоящие из нескольких компонентов.

Чесночно-уксусный соус к баклажанам

2 головки чеснока

1 луковица

1 ч. ложка кориандра (кинзы, укропа, петрушки, базилика, эстрагона)

!4 стакана прокипяченого 3 %-ного винного уксуса
!4 стакана холодной кипяченой воды

Чеснок истолочь с солью, добавить молотые пряности, уксус развести водой и постепенно соединить с пряным чесночным пюре, все время растирая.

Баклажаны тушеные

3 средних баклажана
2 средних луковицы
0,5 стакана воды
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
2 измельченных зубка чеснока
соль по вкусу

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить воды, накрыть крышкой и тушить 20 мин. Затем добавить нарезанный лук, соль и продолжать тушить до готовности. При подаче баклажаны посыпать зеленью и чесноком.

Баклажаны с луком и помидорами

4 больших баклажана
0,5 стакана сметаны
2 средних луковицы
4 средних помидора
соль и специи по вкусу

Неочищенные баклажаны, помидоры и репчатый лук нарезать кольцами. На противень положить кружочки баклажанов, на каждый баклажан — кружочек лука, на лук — кружочек помидора. Каждый слой смазать сметаной, посолить и запечь овощи в духовке.

Суп из баклажанов с чесноком

2 баклажана
4 ст. ложки оливкового масла
4 зубчика чеснока
1 репчатая луковица
1 средний цуккини
2 помидора
1 ч. ложка тимьяна

2 ч. ложки лимонного сока

3'Л стакана овощного бульона соль по вкусу

Разогреть гриль или духовку. Баклажаны очистить и нарезать продольными ломтиками толщиной 5 мм. Смазать срезы оливковым маслом, положить ломтики на противень и поджарить на гриле с двух сторон до коричневого цвета. Поджарить чеснок с 1 ст. ложкой оливкового масла до золотистого цвета, влить % стакана воды, накрыть крышкой и тушить 5 мин до мягкости.

Размять готовые баклажаны вилкой. Оставшееся масло влить в большую сковороду и потомить в нем лук 3 мин с ложкой воды. Добавить цуккини, помидоры и тимьян и тушить еще 3 мин. Положить туда же баклажанное пюре, чесночную пасту, лимонный сок и залить бульоном. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 15 мин. Добавить специи, выключить огонь и настоять под крышкой еще 5 мин. Подавать горячим.

Корейский салат из баклажанов

1 кг баклажанов

Уг кг моркови

Уг кг лука

Уг кг сладкого перца

1 стакан оливкового масла

1 головка чеснока

2 ч. ложки семян кориандра

1 ч. ложка красного перца

Уг ч. ложки черного перца

Уг стакана бальзамического уксуса

Баклажаны нарезать сначала вдоль, толщиной 1 см, а потом по диагонали, чтобы получились длинные полоски. Морковь нашинковать на корейской терке. Перец нарезать вдоль на узкие полоски, лук — тонкими полукольцами. Поочередно припустить на масле перец, морковь, отжатые баклажаны, лук и сложить слоями, сливая лишнее масло. Добавить давленый чеснок, растертое семя кориандра, черный и красный перец, соль, уксус. Перемешать и дать постоять.

Баклажаны по-грузински

'/г кг баклажанов

!6 стакана толченых грецких орехов щепотка белого молотого

перца пучок кинзы соль

Баклажаны испечь в кожуре. Затем очистить от кожуры и размять. Добавить грецкие орехи, белый молотый перец, соль. Посыпать рубленой кинзой.

Шпигованные баклажаны по-гасконски

1 кг баклажанов
1 головка чеснока
100 г свиного сала
1 стакан хорошего оливкового масла
1 ч. ложка черного молотого перца соль

Баклажаны вымыть. Мелкую соль смешать с черным перцем, можно добавить любые сушеные пряности, но немного. Нарезать сало брусочками. Очистить чеснок, каждый зубчик разрезать вдоль на 2–3 части, окунуть в смесь соли с перцем и нашпиговать баклажаны. Плотно поставить баклажаны вертикально, полить маслом так, чтобы на дне было на 2 см масла. Готовить под крышкой 2–2.5 ч на медленном огне. Периодически зачерпывать снизу масло и поливать баклажаны. Подавать с гарниром или без, горячими или холодными.

Закуска Бакат

2 кг баклажанов
1 кг сладкого болгарского перца
!6 кг моркови
l’/г кг помидоров
100 г винного уксуса
200 г чеснока
450-500 г оливкового масла
150 г сахара
50 г соли
2-3 пучка зелени

Баклажаны нарезать на 8-10 частей. Морковь натереть на крупной терке, перец нарезать полосками и опустить все овощи в кипящий маринад. Хорошо размешать и кипятить 15–20 мин на медленном огне под закрытой крышкой, периодически помешивая, чтобы не пригорели. Посыпать рублено зеленью. Подавать в горячем либо холодном виде.

Баклажаны по-ташкентски

5 кг баклажан
200 г чеснока
400 г растительного масла
3 пучка любой пряной зелени
1 ст. ложка соли
1 ст. ложка уксусной эссенции

Баклажаны почистить, нарезать кубиками, отварить в течение 5-10 мин в маринаде. Для маринада в 1 л кипящей воды растворить соль и добавить уксусную эссенцию. Извлечь баклажаны, положить на дуршлаг и дать стечь маринаду. Смешать их с тертым чесноком и мелко нарезанной зеленью. Влить прокаленное масло.

Борани баклажанное

1 цыпленок
10 баклажанов
6-7 луковиц
1 стакан мацони, айрана или простокваши
!4 стакана хорошего растительного масла
2 ст. ложки кинзы
2 ст. ложки базилика
2 ст. ложки мяты
2 ч. ложки соли
5-6 тычинок шафрана
3 ч. ложки корицы

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать тонкими кружками, посолить, дать постоять 5 мин, затем отжать, удалив лишнюю соль. Нарезать кольцами лук, обжарить его с подготовленными баклажанами. При традиционной сервировке готового борани овощи делят на две равные части, половину кладут на дно тарелки, поверх нее разрубленного на 8-10 кусков цыпленка, сверху покрывают второй половиной овощей и все вместе заливают мацони с рубленой зеленью и специями.

Баклажаны вареные по-фессалоникийски

1 кг баклажанов
1 стакан очищенных грецких орехов
5-6 зубчиков чеснока
j-J4 стакана гранатового сока или винного уксуса
по 1 ч. ложке красного молотого перца, имеретинского

шафрана, кориандра по!6 ч. ложки корицы и гвоздики 1 ст. ложка рубленой зелени мяты зеленый лук, зелень кинзы, чабера, базилика, петрушки, сельдерея

Баклажаны надрезать вдоль, уложить в эмалированную посуду и припустить вместе с мятой в 1 стакане кипятка около получаса на слабом огне, чтобы не разварились. Затем откинуть и отжать рукой.

Вариант: баклажаны надрезать, отварить до полуготовности и отжать между двумя досками в течение 1 ч, поставив на верхнюю доску ведро воды или соответствующую его весу тяжесть. Баклажаны нарезать узкими ломтиками вдоль.

Третий вариант: баклажаны, оставив целыми, слегка обжарить в растительном масле, затем, надрезав, отварить.

Приготовить приправу: грецкие орехи истолочь вместе с чесноком, пряностями и солью, мелко нарезать зелень, добавить гранатовый сок или винный уксус, все перемешать.

Соединить приправу с баклажанами, приготовленными любым из трех вышеуказанных способов: переслоить их приправой либо нафаршировать надрезанные и обжаренные баклажаны и обмазать их начинкой сверху.

Баклажаны печеные по-кипрски

500 г баклажанов
1 луковица
2 зубчика чеснока
!4 стакана орехов
% стакана винного уксуса
по *Уг* стакана зелени кинзы и сельдерея по *'А* стакана зелени петрушки и укропа по 1 ч. ложке красного молотого перца, сунели и имеретинского шафрана
Уг ч. ложки кориандра

Баклажаны испечь без жира на противне в духовке, снять кожицу, мякоть нарезать в длину на полоски или мелко изрубить. Приготовить приправу, измельчив и перемешав все остальные компоненты. Перемешать подготовленные баклажаны с приправой.

Баклажаны, фаршированные соевым мясом

1 кг размоченного соевого мяса
1 кг баклажанов

1 кг помидоров
100 г сливочного масла
100 г томатного соуса зелень, чеснок, соль по вкусу

Срезать у баклажанов верхушки, промыть их и разрезать пополам вдоль. Подсолить и оставить на полчаса. Затем слегка отжать баклажаны и поджарить на сливочном масле. Отварить помидоры и протереть через сито или дуршлаг. Соевое мясо обжарить на сливочном масле с мелко нарезанным луком, перцем и солью. На дно неглубокой кастрюли уложить слой баклажанов, сверху посыпать мелко нарубленной зеленью с чесноком. На слой зелени положить соевое мясо, прикрыть его сверху слоем баклажанов, посыпать все мелко нарубленной зеленью, залить помидорами и томатным соусом. Блюдо слегка подсолить и оставить тушить под крышкой на 15–20 мин.

Рагу Корфу с баклажанами

200 г гречневой крупы-ядрицы 250 г баклажанов
200 г помидоров
40 г оливкового масла
5 долек чеснока
1 ч. ложка сушеного базилика или орегано

Крупу перебрать, промыть и сварить обычную рассыпчатую кашу. Почистить баклажаны, нарезать кубиками и отварить. Помидоры очистить от кожицы и нарезать тонкими пластинами. Разогреть растительное масло и быстро обжарить на нем помидоры, затем добавить баклажаны и мелко нарезанный чеснок, непрерывно помешивая. Добавить мгновенно обжаренные овощи к готовой каше, перемешать и приправить мелко нарезанным базиликом.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЙОД

Что говорит медицина

У нас на столе постоянно есть:

Морская капуста и прочие водоросли, кальмары и прочие морепродукты, рыба, манго.

Они нам необходимы ежедневно, потому что содержат йод:

В России % населения проживает на территории с дефицитом природного йода. Йод является жизненно необходимым микроэлементом, его основная масса концентрируется в щитовидной железе и крови. Основная роль йода — участие в образовании гормонов щитовидной железы. При недостаточном поступлении этого микроэлемента в организм человека нарушается синтез гормонов, происходит снижение иммунитета, следовательно, увеличивается риск инфекционных заболеваний, наблюдается общая слабость, возникают проблемы со зрением.

Рассмотрим рецепты из кальмаров.

Блюда из кальмаров

Кальмары употреблялись в пищу еще в древних государствах Греции и Рима. Рецепты блюд из кальмаров являются одними из самых популярных среди всех рецептов из морепродуктов.

Съедобные части кальмара являются белковым продуктом, на долю белков приходится около 80 % сухих веществ. Мясо кальмара богато аминокислотами; метионином, тирозином и триптофаном, а также витаминами РР, B_6 и минеральными веществами — железом и йодом, а также полиненасыщенными жирами, которые играют важную роль в сбалансированном питании. Кроме этого кальмары богаты микроэлементами фосфора, железа, меди, йода. Мясо кальмара не содержит холестерина.

Блюда из кальмара популярны как в странах Средиземноморья, так и в Восточной Азии. Жители побережья Адриатического моря любят мясо кальмара, тушеное в пюре красного перца. Греки предпочитают сваренный в бульоне кальмар с рисом. В Юго-Западной Европе кальмары употребляются в пищу в запеченном, вареном, жареном, маринованном и сушеном видах. Сушеный кальмар любят в Азии. В Россию блюда из кальмара пришли из Японии, вначале на Дальний Восток, а затем распространились в другие регионы. Салат из кальмара почти также популярен как салат из краба.

Мантию кальмара осторожно разрезается до плавников, чтобы не повредить так называемый чернильный мешок, расположенный рядом с внутренностями. Содержащаяся в этом мешке жидкость содержит темный пигмент. Если в банке с консервами мясо кальмара темное, значит, при разделке был поврежден чернильный мешок. Бывает так, что в чернильном мешке пигмент отсутствует, это значит, что кальмар выбросил с целью самозащиты темную жидкость при его вылове.

При разделке кальмара удаляют внутренности, отрезают голову со щупальцами. Следует хорошо вычистить брюшную полость. Хитиновые пластинки, подобные хрящам, удаляются. Тушки кальмара промывают в проточной воде и отбивают с двух сторон.

Мороженое филе кальмара лучше предварительно оттаять, а затем залить на 3–4 мин горячей водой и постоянно помешивать (воды должно быть в 3–4 раза больше по объему, чем масса продукта). Чтобы мясо кальмара было белым, нужно пользоваться не слишком горячей водой (60˚). После этого кожа легко удаляется ножом или руками. А если кальмара обработать

крутым кипятком, пигменты, содержащиеся в кожице, окрасят мясо в лиловый цвет.

Очищенное от пленки мясо варят не более 2–3 мин и, самое главное, при быстром закипании. Чем дольше пролежит мясо в горячей воде, тем оно будет жестче. Надо помнить, что мясо кальмара — это почти чистый белок и поэтому требует такого же осторожного обращения, как сырое яйцо.

Существует кулинарная хитрость. Перед тем как кальмара опустить в кипящую воду, в кастрюлю (1 кальмар потребует 2 литра воды) кладем половину лимона и 2 пакетика черного чая. Вынув и охладив тушку, нарезаем щупальца колечками толщиной 2–3 мм. Мельче крошить не стоит, иначе потеряется аромат и вкус.

Кальмар «любит» оливковое масло и хорошо сочетается со свежим огурцом и морской капустой.

Кальмары по-ионийски

800 г филе кальмара
‘Л стакана хорошего оливкового масла
1 луковица
молотый черный перец соль по вкусу пучок базилика

Кальмары варить в подсоленной воде в течение 5–7 мин. Удалить поверхностную пленку. Охладить и нарезать соломкой длиной 3–5 см. Луковицу очистить, промыть, нарезать, смешать с кальмарами, добавить майонез, соль, молотый черный перец по вкусу и тщательно перемешать. Подать на стол, посыпав измельченной зеленью.

Кальмары по-сахалински

800 г кальмара
1 луковица
1 морковь
‘/г стакана оливкового масла
1 ч. ложки соевого соуса
1 зубчик чеснока
2-3 щепотки кунжута

Отварить кальмары, нарезать и обжарить до золотистого цвета лук, затем морковь, добавить кунжут, нарезать кальмар соломкой и поджарить вместе с остальными ингредиентами. Покрошить туда же чеснок. Подавать в холодном виде.

Кальмары с орехами

4 тушки кальмары
15 г орехов
2 ломтика белого хлеба
3 зубчика чеснока
'Л ст. ложки растительного масла

Почистите кальмары и мин пять проварите их в кипящей подсоленной воде. Охладите, очистите от остатков кожицы. Нарежьте полосками и смешайте с соусом.

Для соуса проверните через мясорубку орехи с чесноком. Хлебный мякиш, размоченный в воде, отожмите и, взбивая, понемногу подмешивайте орехово-чесночную массу и растительное масло. Когда масса станет пышной и однородной, добавьте несколько капель лимонного сока. Украсить тонкими кружками лимона.

Салат из кальмаров с грецкими орехами

1 кг кальмаров
'/г стакана изюма
!4 стакана грецких орехов сметана по вкусу

Кальмары очистить и отварить. Изюм без косточек залить кипятком и дать постоять 5 мин. Слить, слегка обсушить. Кальмары мелко нарезать, смешать с изюмом, заправить майонезом, выложить в широкий салатник, сверху обильно посыпать тертыми грецкими орехами.

Салат из кальмаров с апельсинами

400 г кальмаров
2 луковицы фенхеля
3 апельсина
щепотка перца чили соль

Кальмары нарезать на колечки, коротко потушить в оливковом масле, добавить фенхель (очистить и тонко нарезать), размешать, залить соком одного апельсина и тушить 2–3 мин. Два апельсина очистить, как яблоки, сняв и внешнюю белую пленку. Острым ножом выбрать апельсиновые дольки без кожицы. Сок одного апельсина взбить с оливковым маслом.

Теплые кальмары с фенхелем и очищенные дольки апельсинов разложить по тарелкам, сбрызнуть апельсиновым

маринадом, посыпать зеленью фенхеля и чили и подавать.

Салат с кальмарами, яблоками и укропом

1 кг кальмаров
2-3 штуки кислых яблок
несколько веточек укропа
сметана по вкусу

Очищенные сырые кальмары нарезать на тонкие полоски. Для эффекта хризантемы очень важно направление нарезки. При правильном направлении полоска сворачивается в свиной хвостик, если ее бросить в кипящую воду. Таким образом и можно определить направление нарезки — отрезать пробный кусочек и опустить его в кипяток.

Нарезать кальмары и варить в соленой воде не больше 3–4 мин с момента закипания. Слить на дуршлаг и промыть холодной водой. Дать стечь воде. Смешать с небольшим количеством кислых яблок и укропом. Заправить сметаной. Выложить в салатницу горкой. Блюдо выглядит как цветок хризантемы и вкус очень загадочный.

Картофельный салат с кальмарами

200 г кальмаров
4-5 картофелин
2-3 соленых огурца
50-100 г зеленого лука
100 г сметаны
пучок зелени петрушки

Мороженое филе кальмара оттаять, снять с филе кожу, тщательно промыть его в холодной воде, затем отбить с обеих сторон и отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3–5 мин, затем охладить в отваре и нарезать соломкой.

Вареный картофель нарезать ломтиками, зеленый лук промыть и нашинковать. Огурцы нарезать соломкой.

Овощи перемешать с кальмарами, посолить и поперчить по вкусу, снова перемешать. Перед подачей заправить салат сметаной и посыпать нашинкованной зеленью петрушки.

Кальмары заливные

400 г кальмаров
1-2 стакана готового желе
1 морковь
8-10 маслин
‘/г лимона
10-12 веточек зелени
по вкусу можно добавить 1 ст. ложку консервированного зеленого горошка

В формочки с небольшим количеством застывшего желе положить кусочки маслин, ломтик лимона и веточки зелени, на них кальмары, нарезанные соломкой, и соединить с ломтиками припущенной моркови. Уложенные продукты залить оставшимся желе и охладить. Перед самой подачей на стол формочки с заливным опустить на несколько секунд в горячую воду, а затем перевернуть их и выложить заливное на блюдо. Отдельно в соуснике к заливному подать соус, хрен или майонез.

СУПЫ

Суп-лапша с кальмарами, креветками, или мясом криля

100 г филе кальмаров
50 г шеек креветок
1 морковь
‘/г луковицы петрушка (корень) 20 г сливочного масла

Филе отварных кальмаров нарезать соломкой, шейки креветок — кусочками. Овощи и коренья нарезать соломкой и обжарить на масле.

Сварить лапшу. Опустить в кипящую воду все ингредиенты и проварить вместе 5-10 мин.

Розовый суп-пюре как готовят матросам на родном берегу

200-300 г филе кальмаров
5-6 луковиц
2 корня петрушки
1 корень сельдерея
2 ст. ложки муки
2 ст. ложки сливочного масла
‘Л стакана молока
1 желток

Лук и белые коренья слегка обжарить на сливочном масле, добавить немного бульона, тушить 5-10 мин до готовности, а затем протереть через сито до получения однородной массы.

Филе кальмаров 3–4 раза пропустить через мясорубку. Соединить их с луком и кореньями, опустить в бульон, проварить 3–5 мин и заправить яично-молочной смесью. При подаче на стол в каждую тарелку положить кусочек сливочного масла.

Суп из кальмаров с бобами и капустой

500 г кальмары
50 г оливкового масла
150 г бобов
1 морковь
200 г капусты
2 ст. ложки томат-пасты

1 лимон

щепотка молотого мускатного ореха щепотка молотого имбиря зелень сельдерея или любистока соль по вкусу

На оливковом масле обжарить репчатый лук. Добавить колечки кальмара, замоченные накануне бобы, измельченные зелень, нарезанную кружочками морковь, листья капусты, томатную пасту. Залить 1 л воды и варить на слабом огне до готовности овощей. Посолить, приправить специями, полить лимонным соком.

Ушица с горошком

100 г кальмаров

2 ст. ложки риса

1 луковица

1 морковь

1 корень петрушки стакана консервированного зеленого горошка

20 г сливочного масла любые специи по вкусу любая свежая зелень по вкусу соль по вкусу

Овощи нарезать соломкой. Кальмары обработать и нарезать соломкой. В кипящий бульон опустить овощи, а через 10–15 мин — предварительно сваренный и промытый рис, кальмары, зеленый горошек и масло. Варить 5–7 мин. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью.

Грибной суп с кальмарами

250 г кальмаров

4-5 картофелин

2 моркови

1-2 луковицы

50 г сушеных грибов

1 ст. ложка томатной пасты

3 ст. ложки оливкового масла

5 стаканов воды

большой пучок петрушки

’Л пучка кинзы

‘Л пучка райхуна соль по вкусу

Сушеные грибы замочить на 3–4 ч и сварить в той же воде до мягкости. Готовый грибной бульон процедить, а грибы промыть. В бульон опустить картофель, нарезанный брусочками, и варить до

готовности, затем положить филе кальмара без кожицы, нарезанное соломкой, и вареные мелко рубленые грибы. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью.

Матросская уха

100 г кальмаров
100 г картофеля 1 корень петрушки 1 луковица
10 г сливочного масла
1 ст. ложка томат-пасты
5 горошин душистого перца
1 лавровый лист соль

Кальмары вымыть в большом количестве холодной воды, разрезать на куски, залить холодной водой, добавить соль, перец горошком, лавровый лист и варить 5-10 мин. На сливочном масле обжарить мелко нарезанные репчатый лук с томат-пастой. В готовый процеженный бульон положить нарезанный картофель, корень петрушки и варить до полуготовности. Добавить обжаренный лук и довести до готовности. Перед подачей на стол уху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Кальмары Сардиния фаршированные

2 помидора
150 г кабачков
‘/г репчатой луковицы
1 зубчик чеснока
1 яйцо, сваренное вкрутую соль черный молотый перец, для соуса:
1 крупный помидор
100 г сливок 30 %-ной жирности
50 г сметаны
% кубика куриного бульона черный молотый перец 1 зубчик чеснока
% пучка укропа.
для основы:
200 г кальмаров
200 г рыбного бульона
растительное масло для фритюра мука для панировки

Для фарша нарезать кубиками помидоры, кабачки, лук и чеснок и потушить в растительном масле. Яйцо нарезать и добавить в фарш; посолить, поперчить, перемешать.

Кальмары отварить в бульоне (опускать в кипяток), просушить салфеткой, нафаршировать, запанировать в муке и обжарить с двух сторон в большом количестве растительного масла.

Для приготовления соуса чеснок обжарить в растительном масле, добавить сметану, сливки, бульонный кубик, молотый перец, нарезанный кубиками помидор и подержать на огне 1 мин.

Положить в соус обжаренные кальмары, добавить укроп, чеснок и припустить в течение 2 мин.

Кальмары, тушеные в сметане

600 г филе кальмаров
200 г сметаны
2-3 луковицы
2 ст. ложки муки
50 г сливочного масла молотый черный перец по вкус соль

Филе кальмара отбить, нарезать тонкими ломтиками,

посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле до образования золотистой корочки.

Отдельно обжарить лук, нарезанный кольцами, уложить его поверх кальмары, залить сметаной и тушить под крышкой в течение 10 мин.

На гарнир подать отварной картофель.

Кальмары в сметанном соусе

500 г кальмаров
2 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка муки
200 г сметаны
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка муки для соуса

Кальмары обдать кипятком, снять пленку и хорошо промыть. Нарезать кальмары крупной соломкой, обвалять в муке и обжарить. Сложить в сотейник.

Муку слегка обжарить на масле, разбавить сметаной, хорошо растереть, чтобы не было комков. Затем залить кальмары этим соусом. Закрыть крышкой и тушить до готовности.

Выложить на блюдо с соусом, посыпать зеленью.

Рисовый плов с кальмарами и репой

500 г кальмаров
200 г риса
300 г репы
200 г репчатого лука
50 г растительного масла соль

Кальмары варить в подсоленной воде 3 мин, затем нарезать тонкой соломкой. Репу вымыть, очистить, натереть на крупной терке, пассеровать 3 мин в растительном масле, добавить нарезанных кальмары и готовить еще 1 мин. Лук очистить, нарезать на кольца, пассеровать в растительном масле. Рис промыть и сварить, добавить в подготовленных кальмары с овощами, посолить и перемешать. Выложенный на блюдо плов по желанию можно украсить крабами и дольками лимона. Блюдо из кальмаров готово.

Кальмары по-испански

500 г кальмаров
6-7 картофелин
2 помидора
150 г сыра

Обжарить молодой картофель, подвялить в духовке помидоры, разложить отваренные маленькие кальмары и все посыпать тертым сыром.

Кальмары по-пекински

250 г кальмаров
500 г растительного масла
1 луковица
10 г свежего имбиря
1 головка чеснока
1 ст. ложка крахмала
1 ст. ложка коньяка
15 г свежего огурца
50 г бульона
2 ч. ложки соли

Кальмара вымочить в течение 1 ч в холодной воде, промыть и снять с него кожицу. Распластать на кухонной доске и разрезать кальмара на две длинные полосы от головы до хвоста. На обеих полосах через каждые 2 см сделать надрезы елочкой (глубиной на % слоя мяса). Затем перпендикулярно к их концам сделать надрезы так, чтобы получились кусочки длиной 4 см, шириной 2 см, окунуть эти кусочки в кипящую воду и вынуть, как только они завернутся.

Нагреть в глубокой сковороде растительное масло до 160° и обжарить в нем кусочки кальмара.

Раскалить масло и влить в него приготовленную приправу из нарезанного лука, имбиря, долек чеснока, соли, коньяка, разведенного крахмала, долек огурца и бульона.

Довести до кипения и опустить в сковороду кусочки кальмара. Сразу же вынуть, последив, чтобы кальмар равномерно покрылся подливой.

Кальмары по-корейски

500 г кальмаров

1 десертная ложка пшеничной муки 100 г растительного масла молотый черный перец соль по вкусу.

У кальмара отделить щупальца, вынуть внутренности, отрезать живот, разложить мясо на доске. Снять пленку и на этой стороне сделать ножом косые надрезы во всех направлениях.

Крупных кальмары разрезать на 8 прямых и ровных кусков, мелких — на 6 частей.

Равномерно посыпать солью, черным молотым перцем и слегка обвалять в муке, затем жарить в кипящем масле до ярко-желтого цвета.

Мясо кальмара свернется трубочкой и будет напоминать длинные сосновые шишки. Положить его на тарелку и украсить зеленью или цветами, вырезанными из отварных овощей.

Жюльен из кальмаров по-бернски

700 г кальмары
2 луковицы
19 шт. сухих грибов
2 стакана сметаны
перец по вкусу тертый сыр
соль

Кальмары очистить, промыть, нарезать соломкой и обжарить на растительном масле. Луковицы спассеровать с заранее замоченными в молоке сухими грибами (можно взять и свежие).

Кальмары и грибы смешать, залить сметаной, посолить, поперчить и довести до кипения. Затем переложить смесь в формочки, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до готовности.

Тихоокеанская икра из кальмаров

200 г кальмаров
6 соленых огурцов
2 луковицы
1 ст. ложка томатной пасты
2 ст. ложки растительного масла
черный молотый перец
зелень

Соленые огурцы промыть, порубить, отжать. Лук нарезать, обжарить на растительном масле, добавить огурцы и томатную пасту и обжарить еще 20 мин, после чего заправить черным перцем. Охладить.

Кальмары обдать кипятком и снять пленку. Залить

подсоленной водой и при слабом кипении варить 3–5 мин. Охладить.

Нарезать кальмары соломкой, добавить в икру, перемешать. Украсить нарезанной зеленью и подать на стол.

Кальмары с овощами

500 г кальмаров 3–4 картофелины
1 морковь соленый огурец зеленый горошек майонез
зелень
соль

Кальмары залить на 2–3 мин горячей водой. Затем снять кожицу, варить в подсоленной воде в течение 3–4 мин. Охладить, нарезать соломкой, добавить майонез, зелень.

Кальмары можно использовать для салата с измельченным отварным картофелем и морковью, соленым огурчиком, зеленым горошком.

Салат из кальмаров

500-700 г филе кальмара
1-2 редьки
2-3 моркови
1-2 луковицы
!4 стакана оливкового масла
2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки или укропа
2 ст. ложки бальзамического уксуса соль

Отваренное филе кальмара охладить и нарезать соломкой, нашинковать лук. Ломтиками нарезать редьку и вареную морковь. Редьку полить уксусом и выдержать 40–45 мин.

Затем нарезанные продукты перемешать, заправить маслом, добавить соль, посыпать измельченной зеленью.

Кальмары с чесноком и сыром

0,5 кг филе кальмара
150 г сыра твердых сортов
3 яйца
2-3 зубчика чеснока
/г стакана майонеза
1 столовая ложка зелени укропа, петрушки или зеленого лука

!4 лимона

Вареные кальмары нарезать соломкой. Сыр натереть на терке с крупными отверстиями. Вареные яйца нарубить кубиками. Кальмары соединить с сыром, яйцами, мелко нарубленным чесноком, заправить майонезом, соком лимона и солью.

При подаче блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Закуска из кальмаров со стручковой фасолью

0,5 кг филе кальмаров
2 стакана стручков зеленой фасоли
3 луковицы
2-3 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка мелко нарезанной зелени
2 зубчика чеснока
2-3 ст. ложки салатной заправки черный молотый перец по вкусу соль

Вареные кальмары нарезать соломкой, стручки зеленой фасоли очистить, отварить в соленой воде, охладить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать соломкой и пассеровать на растительном масле.

Подготовленные продукты соединить, перемешать, добавить часть зелени, заправить салатной заправкой и выложить в салатник.

При подаче на стол блюдо посыпать мелко нарубленным чесноком и мелко нарезанной зеленью.

Дальневосточная закуска из кальмаров и соленых огурцов

0,5 кг филе кальмаров
5-6 соленых огурцов
2 луковицы
1 'А ст. ложки томатной пасты или ’А стакана томатного пюре
2 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка сахара
черный молотый перец по вкусу
1 ст. ложка мелко нарезанной зелени
соль

С соленых огурцов срезать кожицу, нарезать мелкими кубиками и отжать сок. Репчатый лук нарубить кубиками, обжарить на растительном масле, добавить томатное пюре и соленые огурцы, нарезанные кубиками кальмары и обжарить

массу еще 10–15 мин.

Закуску заправить солью, сахаром, перцем по вкусу, охладить и выложить в салатник.

При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью.

Мурсийская шафранная закуска Ла Коруньо с томатом

1 стакан вареной нашинкованной морской капусты
1 стакан вареных нарезанных соломкой кальмары
1 луковица
10-12 фиников
2 ст. ложки растительного масла
2 зубчика чеснока
114 стакана томатного соуса
'Л ч. ложки шафрана

Репчатый лук нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, добавить вареную нашинкованную морскую капусту, нарезанные соломкой кальмары и жарить еще 10–15 мин.

Обжаренные продукты залить томатным соусом, довести до кипения, соединить с мелко нарезанными финиками, посыпать рубленым чесноком, шафраном и охладить.

Кальмары, запеченные по-римски

300 г филе кальмаров
1 луковица
1-2 ст. ложки сливочного масла
6-8 шампиньонов (небольших)
'Л стакана сметаны
1 ч. ложка тертого острого сыра соль

Филе кальмара отварить и нарезать соломкой. Лук нарезать соломкой, обжарить на масле, соединить с отварными кальмарами, отваренными и нарезанными соломкой грибами и жарить еще 5-10 мин.

Раковины смазать маслом, заполнить на % кальмарами с луком и грибами, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать в духовке.

При подаче закуску посыпать мелко нарезанной зеленью.

Коринфское жаркое-гриль из кальмаров

450 г щупалец кальмаров
1 перец чили (свежий)
1 лайм.
1 ст. ложка сахара
3 ст. ложки винного уксуса
1 ст. ложка оливкового масла
1 пучок зеленого лука
1 пучок мяты
’4 пучка кинзы

Смешать перец чили, зелень кинзы или мяты, сахар, уксус и оливковое масло. Очистить кальмары, нарезать на части по 15–20 см и замариновать в этом соусе в течение 1–1,5 ч.

Нанизать щупальца на 4 шампура. Готовить на гриле в течение 3–4 мин, постоянно поворачивая шампуры. Кальмары нельзя пережаривать, иначе они будут жесткими. Зеленый лук слегка подпечь на решетке. Прогреть соус, в котором мариновались кальмары. Подавать жаркое вместе с печеным зеленым луком, разрезанным пополам лаймом и соусом.